

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Інститут інноваційних технологій і змісту освіти  
Інститут проблем виховання НАПН України

## *Методичний посібник*

# *"Хортинг- національний вид спорту України"*

Автор: Єрмоменко Е.А.

Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу

Київ, 2012

### **Рецензенти:**

**Івашковський В.В.** - завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук, доктор філософії.

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

**Зубалій М.Д.**-старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, член-кореспондент УАН.

**Успенський В.М.** - викладач фізичної культури медичної гімназії № 33 м, Києва, викладач вищої категорії.

Методичний посібник "Хортинг - національний вид спорту України" містить практичний матеріал до навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та рекомендації щодо проведення занять з вихованцями віком від 5 до 21 року.

Посібник адресується керівникам гуртків, педагогам, тренерам-викладачам позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

## **ПЕРЕДМОВА**

У запропонованому методичному посібнику зібрано практичний матеріал до навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист МОНмолодьспорту України).

Методичний посібник "Хортинг - національний вид спорту України" розрахований на керівників гуртків, тренерів-викладачів хортингу дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

Посібник розроблено з метою надання методичної та практичної допомоги керівникам гуртків, тренерам-викладачам, містить рекомендації щодо змісту роботи з вихованцями гуртку хортингу та описи загальнорозвиваючих, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також аспекти виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу.

Видання посібника зумовлене потребою удосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку із зростанням вимог до розумової та фізичної підготовки дітей та молоді.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

Законом України "Про позашкільну освіту" визначені завдання позашкільної освіти з виховання громадянина - патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного

дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я дітей та молоді.

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

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина - патріота Української держави. Матеріал посібника ґрунтується на освітніх стандартах основних навчальних предметів, забезпечує науковість змісту, має освітню і виховну цінність, урахує систематичність і послідовність навчання, передбачає творчість, доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм і методів роботи.

Метою посібника є: надання методичного та практичного матеріалу до навчальної програми з хортингу керівникам гуртків, тренерам-викладачам для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей та патріотичного виховання підрастаючого покоління засобами хортингу.

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

Посібник містить практичний матеріал до навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів, що розрахована на 8 років навчання дітей та молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних нормативів. Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і у особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів.

У посібнику представлено рекомендації з певних розділів підготовки.

*Теоретична підготовка* має на меті формування у гуртківців-хортингістів спеціальних знань, необхідних для успішної навчальної діяльності. Вона може здійснюватись у ході навчальних занять, проведення оздоровчих заходів з

хортингу, а також самостійно.

*Фізична підготовка* включає: загальну та спеціальну фізичну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на укріплення здоров'я вихованця, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати в виховання уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички.

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

*Базова технічна і тактична підготовка* містить в собі напрацювання елементів базової техніки: стійок, переміщень, блоків, захватів, кидків, широкого арсеналу прийомів самозахисту, які застосовуються у хортингу.

*Психологічна підготовка* включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання вихованця, формування мотивації та сприятливого відношення до навчальних завдань, розумових і фізичних навантажень, формування стану впевненості у своїх силах, здібності до зосередження та мобілізації.

Зміст фізкультурно-оздоровчої навчальної роботи відповідає вимогам даного Посібника з урахуванням місцевих умов та індивідуальних особливостей вихованців.

Посібник містить матеріали занять за окремими видами підготовки та синтезовані (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері - продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо).

Педагог може вносити зміни й доповнення в зміст навчання, плануючи свою роботу з урахуванням інтересів гуртківців, стану матеріально-технічної бази позашкільного закладу. Теми подані в порядку зростання складності матеріалу. Педагог, враховуючи підготовку дітей, може сам визначити, скільки годин потрібно для опанування тієї чи іншої теми і внести до програми відповідні корективи.

## **1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ**

### **1.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу**

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, взаємодія педагога з вихованцями, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал Посібника адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню та оздоровчу спрямованість і містить елементи базової техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих

фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Заняття у гуртку хортингу загальнодоступні для всіх вихованців завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час. Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота, а також робота в парах.

## **1.2. Основні завдання у роботі з вихованцями**

У напрямку навчання:

- навчити основам базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

У напрямку виховання та розвитку:

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

У напрямку соціалізації особистості:

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

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

Заняття проводить відповідно підготовлений педагог (Інструктор), який має фахову підготовку.

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

У процесі навчання хортингу в навчальному закладі застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти - початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

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

Розділи навчання відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної)- Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість. Напрямок діяльності - фізкультурно-спортивний.

### **1.3. Завдання за рівнями підготовки**

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

*Завдання початкового рівня:*

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

кидків, техніки партеру тощо).

*Завдання основного рівня:*

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

*Завдання вищого рівня:*

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

#### **1.4. Організаційно-методичні умови**

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

***Прийом дітей проходить за наступним принципом:***

*Діти 5-8 років, які не мають підготовки, проходять:*

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

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

- анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку хортингу, очікувані результати);
- фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);

- рухове тестування (визначення почуття правильності напрямку рухів, координації рухів, швидкості реакції рухів та пам'яті);
- вольове тестування (визначення наявності виражених вольових здібностей).

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

- початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5-7 років;
- основний рівень (3-6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8-15 років;
- вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), вихованці віком 16-21 рік.

### **Обсяг та тривалість занять**

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

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

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

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

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

- перший рік навчання для юнацтва віком 16-17 років; всього за рік - 324 години, 9 годин на тиждень - заняття 3 рази на тиждень по 3 години



(загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях та навчально-тренувальних зборах);

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

Форми організації занять:

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

### **1.5. Засоби організації навчально-виховного процесу**

Для забезпечення плідного процесу навчання педагог має використовувати матеріали даного Посібника, інші матеріали, які розроблені спеціалістами хортингу, інші навчальні посібники, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати тренувальний процес окремих талановитих і перспективних вихованців. Для цього необхідно мати спортивну спеціалізовану бібліотеку, відеотеку виступів своїх вихованців, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати тренувальний Інвентар, надавати рекомендації вихованцям щодо придбання і зберігання особистого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та тренувального обладнання, яке має позашкільний навчальний заклад. При навчанні технічних прийомів хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу по повітря в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу - формальних комплексів, вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4-6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або

підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання вихованцівських ступенів -ранк). Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

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

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

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

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

Заняття в групах основного та вищого рівнів проводяться групою вихованців по 12-15 та 10-12 чоловік. На таких заняттях можуть бути присутні старші вихованці, випускники, інструктори, які допомагають у проведенні, поправляють вихованців, надають поради, стежать за правильним виконанням базової техніки під час тренування, проводять навчальні двобої для підвищення майстерності вихованців та надбання спарингового досвіду.

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

У період підготовки до виступів па змаганнях групові заняття можуть бути

замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції - високому, низькому, важкому, легкому і т.п.).

Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається на розсуд педагога. Постійно рік за роком удосконалюється техніка і тактика хортингу, підвищується рівень вихованців, а разом з цим вимоги до особистої підготовки учасників змагань, що вимагає постійного підвищення майстерності гуртківців, яка удосконалюється тільки при постійному контакті з досвідченими спортсменами і тренерами та виступах на змаганнях різного рівня.

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

### **1.6. Форми контролю**

- спостереження за вихованцем у процесі занять у питаннях регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу. старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);
- виконання програми атсстаційних тестів на учнівські ступені хортингу - ранк (для підготовлених та найбільш обдарованих вихованців);
- участь у змаганнях, отримання кількості перемог та виконання спортивних розрядів.

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

## **2. ІСТОРИЧНА ДОВІДКА ПРО ВИТОКИ І РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ, СТИСЛА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОГО, ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ ТА ФІЛОСОФІЇ ХОРТИНГУ**

### **2.1. Витоки і подальший розвиток хортингу**

Українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему, яка набула популярності серед молоді та загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний вид спорту Хортинг, було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом із знаковим номером - Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. У цьому історичному наказі Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Єрмоєнку Е.А., як президенту всеукраїнської федерації, розробити до 20.08.2011 року:

- програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки;
- відповідні пропозиції до спортивної класифікації;
- правила проведення та суддівства змагань з виду спорту;
- методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань з виду спорту;
- проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.

Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е.А.Єрмоєнко - випускник Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р., завідувач кафедри олімпійський чемпіон з боксу В.Г.Савченко) та Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважилися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького. В період навчання Е.А.Єрмоєнка на юридичному факультеті Київського Національного Університету ім. Т.Г.Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника завідувача кафедри історії України доктора історичних наук професора Володимира Івановича Сергійчука, яких надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я). Поглиблене вивчення даної теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у системі самовдосконалення та спортивних двобоях хортингу.

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

Ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-стичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

У пошуках витоків українського національного виду спорту хортинг загляємо у глибину століть. Наскільки глибокі наші традиції? Ким були наші пращури? Відомо, що в дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи й сармати. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавим є той факт, що навіть на багатьох географічних картах вже XVI - XVII століть територію України позначали назвою **САКМАТІА**.

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

Саме Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як в завойовницьких шлях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, поєдинки в живому колі і козаків - "хорті" проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і

підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її задалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорті козак виходив на змагальний двобій захищати честь куріня, то за нього вболівала вся сотня. У таких поєдинках дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за поєдинком всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі, що у протилежному випадку каралося відстороненням права голоса на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося недрстойним честі козака, адже за нього вболівали товариші і командири формувань.

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

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

Ці старі правила поєдинків Запорозької Січі після її розформування Катериною Другою, надалі перейшли до Донським і Кубанським козакам, зокрема військове слов'янське мистецтво кубанських козаків "Буза", з успіхом

розвивається на півдні Росії, має прями коріння від цих жорстоких правил. Давнє жорстоке життя змушувало козацьке керівництво таким чином дисциплінувати козаків, виживати колективно, підтримуючи боеготовдість своїх воїнів.

Навіть сучасні бої без правил не зрівнялися б в реальності з тими поєдинками, які проводили котові отамани на Січі.

Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основними з яких були: козацька шабля, ніж і палиця (прямий посох, приблизно 150 см). Лє з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами і сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки. У період між походами на Січі проводили змагання в майстерності самооборони, що давало можливість козакам удосконалити практичні навички.

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

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

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

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

У період між походами на Січі існували методи лікування травами, народні методи заживлення ран, використовувалися методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та у профілактичних цілях, засоби оздоровчого дихання та виконання оздоровчих фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту, що давало змогу козакам удосконалювати практичні навички.

Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних поєдинках, в яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, удосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту.

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються і розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль в цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому, сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства - хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському і професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом спорту.

У наші дні слово Хортиця асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство "Хортинг" символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких поєдинків - Кола козаків "хорт", в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі "Хортиця" - сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг - універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу - здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

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

Основна мета хортингу - охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї



Батьківщини. Безперечно стержнем заснованого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

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

Видатною подією у справі розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу в якості варіативної частини у програму фізичної культури для 5-9, 10-11 класів у загальноосвітні навчальні заклади Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом "Рекомендовано" листами-розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/11-8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація М України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I-IV рівня акредитації "Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах" № 1/11-10420 від 09.11.2011 року.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (ЛУОГІОІ НОПІП§ РЕСІЕГАІІОП), яка заснована в Україні у м. Києві громадянином України Едуардом Єрьоменком, являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування і розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. В Міжнародних правилах хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основним з яких є двораундовий комплекс спортивного поєдинку, який дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Даний вид спорту, як спортивне єдиноборство, сформувався в результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, вчених, спортсменів України, а з розвитком і багатьох інших країн світу, які збагатили техніку хортингу, привнесли в неї найбільш ефективні і

раціональні прийоми, об'єднав свої кращі досягнення у єдиноборствах. Таким чином, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Ноґп'п^), але різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють даний вид спорту від інших, завдяки розробленим правилам змагань, яких до даного моменту в світі не застосовувалось. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів з багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з хортингу. Всесвітня Федерація Хортингу сповідає відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес в становленні виду спорту хортингу, на міжнародній арені змішаних бойових мистецтв. Міжнародна громадська організація "Міжнародна Федерація Хортингу", зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 1 січня 2012 року членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова. Популярність виду спорту зростає і діяльність \УоґІс1 Ноґііп§ Ресіегап'оп поширюється з ціллю реєстрації в даних країнах національних спортивних федерації хортингу. Офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в країнах: Україні, Росії, Латвії, Словачії. У світі хортинг пабувас розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівська практика та ін. У календарному плані Всесвітньої Федерації Хортингу (\УоґШ Ноґііпа Ресіегаіоп) на кожний рік, раз у два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Країни, у яких найбільш динамічно розвивається вид спорту: Україна, Росія, Великобританія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Планування заходів з хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Державною службою молоді та спорту України (Держмолодьспорт України) та Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України.

## **2.2. Хортинг, як спорт - фактор миру і дружби між народами**

Визначальною функцією сучасного спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре, але не антагоністичне суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань. Безпосередня мета змагальної діяльності в українському національному виді спорту хортинг - досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості спортсмена хортингу. Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого - сприяє: всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект. Для цього існують певні філософські принципи хортингу, як бойового мистецтва, яке призване нести виховні функції. Дана функція підвищення фізичної активності та певного рівня володіння прийомами самозахисту, технікою і тактикою хортингу, передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах. Оздоровча і рекреаційно-культурна функція виду спорту хортинг спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків. Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя, які закладені на тренуваннях хортингу та підтримуються людиною впродовж спортивного шляху. Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах, що позитивно відображено у поведінці спортсменів хортингу в нестандартних життєвих ситуаціях. Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого - створює прекрасні умови для просвітницької роботи та реклами виду спорту хортинг з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять цим бойовим мистецтвом та фізичними вправами. Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути самоокупаємі групи навчання, спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і спортивна атрибутика

хортингу, комерційні спортивні заходи тощо. Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів, держави в цілому, оздоровлюють націю, залучають дітей та юнацтво країни до занять хортингом, фізичною культурою і спортом, привчають молодь до здорового способу життя. Через міжнародні змагання з виду спорту хортинг, трансляцію цих змагань люди з різних куточків світу пізнають інші культури, інші народи, починають розуміти, що планета одна і що війни - далеко не найрозумніший і цивілізований шлях вирішення конфліктів. Виховне значення спортивної діяльності у хортингу тісно пов'язане з філософією хортингу, як бойового мистецтва, яка орієнтує спортсменів на те, що фізичну силу потрібно застосовувати у праці і під час спортивних змагань, а не на полі брані. Вид спорту хортинг - яскравий приклад, як можна доводити у культурній формі що ти є кращим, не ображаючи, а навчаючи суперника. Хортинг, як вид спорту - є версією змішаного єдиноборства, поєдинку, де дозволений дуже широкий спектр прийомів, що обумовлює необхідність застосування досить впливової системи виховання за принципами бойового мистецтва і стійкою позитивною філософією для тих, хто ним займається.

### **2.3. Декларація національного виду спорту України**

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

#### **1. «Патріотизм»**

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

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

Хортинг на варті миру, і в ш 'я миру!

## **2. «Хортинг для здоров'я людей!»**

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

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

## **3. «Професіоналізм»**

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

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

## **4. «З вірою в серці»**

Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. На планеті існує багато релігій, і всі ми можемо мати різну віру, поважаючи сповідання іншої людини, тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина взмозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель - найшляхетніша з усіх професій у світі. Навчаючи хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти - наша надія і наше натхнення, навчаться в нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

## **5. «Сім'я — центр життя людини»**

Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я - основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок

народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив хортингу своїм учням - синовня шанобливість до матері та батька.

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

## **6. «Хортинг - шлях до самовдосконалення»**

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

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

## **7. «Хортинг без кордонів!»**

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

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

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

Будемо гідні високого покликання УКРАЇНЦІВ!

## **2.4. Стисла характеристика оздоровчої програми хортингу**

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для дітей з різними

патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу укріплюючого характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у, навіть, не здатної ходити людини. Тренер-викладач оздоровчого хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірно навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я дитини, у кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити, і, навіть, згодом виправити недоліки здоров'я дитини. Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять хортингом за період існування в системі загальної середньої освіти оздоровчого напрямку хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики і основана на досвіді багаторічної роботи та перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі.

Оздоровчий хортинг для дітей дошкільного віку

Оздоровча програма хортингу підготовлена починаючи з дошкільного віку дітей 3 років.

Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку:

Ранній вік – третій рік життя;

молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;

старший дошкільний вік - п'ятий рік життя.

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

образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники і літературу.

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

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

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з хортингу у дошкільних навчальних закладах відповідають стану, якщо дитина:

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



вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється в скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

### ***Оздоровчий хортинг для дітей шкільного віку і студентів***

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

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

### ***Оздоровчий хортинг для дорослих***

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

- самопочуття (відмінне, добре, задовільне);
- маса тіла;
- апетит (відмінний, добрий, задовільний);
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60-70 уд. за I хв.).

Контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження; артеріальний тиск.

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

Кількість занять па тиждень 2-4.

Тривалість занять 45-90 хв.

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

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

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

### ***Оздоровчий хортинг для літніх людей***

Однією із складових політики соціально орієнтованої держави є турбота про здоров'я і добробут літніх людей. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами хортингу старше 60 років, розроблена згідно Додатку до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма "Здоров'я літніх людей". Програма ґрунтується на Законі України "Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні" і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України. Система помірною використання фізичних оздоровчих вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби і м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання і очищення легенів дає свій оздоровчий і укріплюючий ефект. Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів супроводжується погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів та самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної. У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах

оздоровчої допомоги зі сторони організації хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму у здоровому стані, виконанні спеціально направленої гімнастики хортингу, а іноді специфічному харчуванні і застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо. Добробут людини похилого віку залежить від розміру пенсії, якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо. Все це зумовлює необхідність програми українського національного виду спорту для літніх людей, спрямованої на поліпшення стану здоров'я їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей, такого ж віку і орієнтації на підтримку здорового самопочуття і подальших занять оздоровчим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами хортингу є:

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

Для досягнення поставленої мети організації хортингу ставить перед собою завдання:

- сприяти і брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях фізичною культурою;
- у відкритих клубах і спортивних залах хортингу створити умови для розвитку руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;
- формувати у населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;
- сприяти співпраці місцевих осередків хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я,

Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, які беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я і побуту літніх людей;

- підготувати необхідну кількість фахівців тренерського і викладацького складу, які у подальшому будуть проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг для літніх людей старше 60 років.

## **2.5. Стисла характеристика спортивного напрямку хортингу**

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

**Змагальна система хортингу** керується офіційно затвердженими Всеукраїнськими правилами змагань, за результатами яких, відповідно до Єдиної Спортивної Класифікації України спортсменам присвоюються спортивні звання і розряди починаючи від другого юнацького розряду з хортингу і закінчуючи почесним спортивним званням Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу, а також присвоюються тренерські почесні звання "Заслужений тренер України" з хортингу. Вид спорту хортинг офіційно було внесено до класифікаційних норм і вимог Єдиної Спортивної Класифікації України комісією з удосконалення нормативів та вимог до присвоєння спортивних звань та розрядів з неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту наказом №4501 від 16.12.2010 року

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

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 року, рецензовані лабораторією програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту розпорядженням № 69 від 18.05.2010 року, розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань українських спеціалістів, і є базовим документом комплексної програми оздоровчого і спортивного виховання дітей та юнацтва, що займаються хортингом, яка ґрунтується на принципах прищеплення учням здорового способу життя,

прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських Іграх, постійного вдосконалення своїх фізичних можливостей з раннього дитячого віку до літнього віку людини. Тому в хортингу зазначені вікові групи людей, які взмозі змагатися між собою за певними коректними чітко наведеними правилами.

### **Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг включають 4 розділи**

#### **змагань:**

1. Розділ "Двобій" - основний розділ, у якому проводяться поєдинки;
2. Розділ "Боротьба" - змагання з боротьби у захватному одязі;
3. Розділ "Форма" - демонстрація навчальних імітаційних комплексів;
4. Розділ "Показовий виступ" - демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

**Професійні правила хортингу.** У системі хортингу для професійної діяльності існують правила змагань для спортсменів-професіоналів, за якими проводяться змагання серед дорослих. Такі правила у програми навчання навчальних закладів не включені і існують для професійної діяльності спортсменів хортингу - розділ "ММА НОКТИМС" - правила Професійної Ліги Хортингу - \УогШ Ногііп§ Ргогеккіопаї Беа§іе (любительські змагання не проводяться).

**Змагання з хортингу серед молодших юнаків 6-13, юнаків 14-15, юніорів 16-17 років.** Узмаганнях серед молодших юнаків від 6 до 13 років ударна техніка у голову заборонена, і учасники проводять двобій з атаками у тулуб та боротьбою, двобій супроводжується практично тільки борцівськими елементами у стіці і у партері (лежачи на підлозі хорту - змагального майданчика). Для проведення змагань з даного розділу існує певний набір захисного екіпірування, який дозволяє уникати травмувань під час зіткнення спортсменів. Для дітей таким екіпіруванням є: шолом із закритим підборіддям, паховий протектор, протектор на гомілки, маленькі рукавиці. Для дівчин старше 12 років обов'язково мати протектор грудей із пластиковими чашками. Всі ці обмеження дають змогу максимально зберегти та укріпити здоров'я дітей, а разом з тим надати їм необхідну підготовку для дорослої змагальної діяльності у хортингу. За такими правилами змагаються спортсменки жіночої статі всіх вікових груп від 6 років до ветеранів.

Починаючи з віку 14 років і закінчуючи ветеранським спортивним віком спортсмени чоловічої статі змагаються за правилами двораундового комплексу. Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах для учасників з 14 до 17 років та у 12-тиунцових рукавицях. У другому раунді шолом і рукавиці знімаються. Серед всіх вікових груп від 6 до 17 років проводяться змагання у

розділах "Форма" і "Показовий виступ".

**Двораундовий комплекс** - основний розділ змагань любительського хортингу, який носить назву "Двобій" проводиться у два раунди, які відрізняються за екіпікуванням та арсеналом прийомів. Перший раунд називається "Сила", другий - "Честь". Звідси, від назв обох різнопланових раундів двобою народився дека виду спорту хортинг - "СИЛА І ЧЕСТЬ".

**Змагання у хортингу серед дорослих.** Для дорослих правила змагань ускладнені, і включена можливість ударної атаки у 12-ти унцових рукавицях, у яких вони проводять перший раунд, спортсменам дозволяється застосування фіксаторів на коліна, гомілковостопні суглоби, прийоми боротьби дозволено проводити як у стійці, так і лежачи. У другому раунді рукавиці знімаються. Між раундами Існує перерва у 1 хвилину, для того, щоб зняти рукавиці. Другий обов'язковий раунд проводиться без шолому і рукавиць, яу якому спортсмени змагаються голими руками. У другому раунді двобій проводиться з максимальною віддачею і проявленням вольових якостей спортсменів. Якщо за два раунди у дорослих не виявлено переможця, призначається третій додатковий раунд (ПРАИД-раунд), який проводиться за правилами другого раунду комплексного двобою.

У двобої серед дорослих арсенал ударної техніки дозволяє удари руками і ногами по всім частинам, окрім позвонкового хребта і паху. Дозволена боротьба в стійці і високому та низькому партері. Двобій серед дорослих спортсменів проходить у високому темпі з ударною технікою, швидкісними захватами рук, ніг, дозволені аби-які збиви суперника з ніг І продовженням двобою на підлозі хорту. Якщо не було явної переваги, то судді не мають права визначення переможця і призначається другий раунд комплексного двобою.

Вагові категорії в змаганнях з хортину серед дорослих взмозі охопити всіх бажаючих спортсменів І демократично порівняти їх у двобої: жіночих - 8 (вісім) категорій, чоловічих - 9 (дев'ять) вагових категорій.

Серед дорослих також проводяться змагання у розділах "Форма" І "Показовий виступ".

**Ветеранський хортинг.** Вік ветеранського хортингу починається у 35 років. Вікові категорії ветеранів: 35-40 років, 40-45 років, старше 45 років. Вагові категорії дорослих існують і в змаганнях серед вікових груп ветеранів, а це означає що людині, яка бажає продовжити змагальне жи'Ітя в хортингу, не треба додатково змінювати чи навмисно утримувати свою вагу після активного періоду виступів в змаганнях серед дорослих. Люди ветеранського спортивного віку, які займаються хортингом мають можливість продовжити змагальну діяльність, але переважна більшість переходить на вивчення хортингу, як бойового мистецтва,

вивчає його філософію та оздоровчі традиції, продовжує підвищувати свій технічний рівень, сдавати тести на ступені хортингу (ранк), тим самим продовжує активні заняття хортингом і своє спортивне довголіття.

Серед ветеранів також проводяться змагання у розділах "Форма" і "Показовий виступ".

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

#### ***Суддівські кваліфікаційні документи***

1. Посвідчення судді з хортингу - "Referee"
2. Сертифікат підтвердження - Суддя з хортингу - "National Referee"
3. Посвідчення національного судді з хортингу - " National Referee "
4. Сертифікат підтвердження - національний суддя з хортингу - "International Referee"
5. Посвідчення міжнародного судді з хортингу - "International Referee"
6. Сертифікат підтвердження - міжнародний суддя з хортингу - "International Referee".

**Кваліфікаційна система хортингу** направлена на самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань хортингу, як традиційного старовинного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження Придніпров'я та за традиціями Запорозької Січі, а також передачі істинних знань однобоства наступним поколінням. Кожний учень хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію - ступінь хортингу (ранк). В разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію хортингу у такій послідовності по мірі зростання вимог і ступеня хортингу:

#### ***Членські документи та посвідчення хортингу***

- міжнародна залікова книжка спортсмена - "International Horting Hfssport";
- членська картка Міжнародної Федерації Хортингу;
- членський значок Міжнародної Федерації Хортингу.

#### ***Документи підтвердження учнівських ступенів хортингу***

- свідоцтво початківця хортингу.

Перший учнівський рівень - група починаючих спортсменів: -сертифікат- 1 учнівський ранк;

- сертифікат - 2 учнівський ранк;
- сертифікат - 3 учнівський ранк.

Другий учнівський рівень - група середнього рівня підготовки:

- сертифікат - 4 учнівський ранк;
- сертифікат - 5 учнівський ранк;
- сертифікат - 6 учнівський ранк.

Третій учнівський рівень - група спортивного вдосконалювання:

- сертифікат - 7 учнівський ранк;
- сертифікат - 8 учнівський ранк;
- сертифікат - 9 учнівський ранк.

Документи підтвердження викладацьких ступенів хортингу

- посвідчення інструктора хортингу.

Перший викладацький рівень - інструктор хортингу:

- сертифікат- 1 інструкторський ранк;
- сертифікат - 2 інструкторський ранк;
- сертифікат - 3 інструкторський ранк.

Другий викладацький рівень - майстер хортингу: -сертифікат- 1 майстерський ранк;

- сертифікат - 2 майстерський ранк;
- сертифікат - 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень - майстер хортингу міжнародного класу:

- сертифікат - 1 міжнародний майстерський ранк;
- сертифікат - 2 міжнародний майстерський ранк;
- сертифікат - 3 міжнародний майстерський ранк.

#### ***Документи підтвердження адміністративних ступенів хортингу***

- посвідчення представника хортингу.

Третій адміністративний рівень - міський, районний представник організації:

- сертифікат підтвердження - офіціальний представник "Official Representative".

Другий адміністративний рівень - регіональний представник організації:

- сертифікат підтвердження - регіональний представник "Regional Representative".

Перший адміністративний рівень - національний представник організації:

- сертифікат підтвердження - національний представник «national Represenative".

Дані кваліфікаційні ступені хортингу та підтверджуючі них документи прийняті Міжнародною Федерацією Хортингу і є єдиними для організацій і клубів хортингу в всіх країнах Світу, включаючи Україну.

#### **2.6. Стисла характеристика військово-патріотичної програми і військово-прикладного хортингу**

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот



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

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

Програма військово-патріотичного виховання хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах є системою комплексного типу, яка передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини,

географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах.

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

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

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

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

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

У процесі проведення вказаних занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, тим самим проводять масову пропаганду у справі патріотичного виховання та формування позитивного образу дітей та юнацтва. З цієї точки зору надзвичайно яскравий приклад української героїки, сили духу, самоорганізованості являє козацтво. Козацька доба в історії України принесла як самій Україні так і світу нову, виключно ефективну, багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання. У реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси.

Процес виховання тих часів мав вигляд постійно-діючого вишколу, до якого були залучені усі представники козацької громади і в першу чергу молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного та економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу і було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції. Козацькі бойові традиції сконцентрували у собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли у собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця і духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів - коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої склали козацькі перекачи, вірші, пісні, казки, танці і бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву - бойова система хортинг. Мистецтво двобою передавалося просто. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах та щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних та економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм та захисником української етнічної бойової та культурної традиції.

Хортинг, як бойова і виховна система по своєму духу і поглядам підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні, організація хортингу плідно співпрацює з козацтвом, тому що завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього, патріотичного вишколу і сьогодні козацтво зберігає власну самобугність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне,

ментальне і фізичне підґрунття відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України. Спільно з козацькими та іншими патріотично налаштованими організаціями організація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за наступними методами:

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

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

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях з хортингу формуються якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів. Також дає свої результати відвідування учнями хортингу додаткових занять з викладачами предмету Захист Вітчизни. Під час занять її допризовної підготовки учні хортингу знайомляться із специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби в Збройних силах України, виховують в собі якості, необхідні майбутньому воїнові. Програма допризовної підготовки, предмету Захист Вітчизни дозволяє під час вивчення кожної теми використовувати матеріали із життя воїнів у мирний час і пропагувати на уроках приклади героїчного минулого українського народу та його Збройних Сил. На таких заняттях також відбувається ознайомлення учнів

хортингу з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні сили України, за Батьківщину, яку треба вміти захищати.

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

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

Деякі посібники і документальні фільми, які демонструє організація хортингу своїм учням, мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Так, наприклад, документальні фільми військово-патріотичної тематики: "Афганістан. 80-та розвідрота. 20 років поспіль" та "Остання висота" {головна

роль - засновник хортингу Єрмоєнко Е.А., ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан) рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, рекомендовані до перегляду на уроках і впровадження у програму предмету "Захист Вітчизни" загальноосвітніх навчальних закладів України та мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України "Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах", лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України № І-4/І8-3920 від 07.12.2011 р., затвердження комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти МОНмолодьспорту України {Протокол № 3 від 01.12.2011р.}.

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

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

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

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

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

- ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;

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

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

- визначення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розучування і тренування вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- спортивні та військово-прикладні ігри:
- основи самозахисту;
- самостраховка;
- підвідні та підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування елементів хортингу;
- захист від раптового нападу;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- тренування у виконанні базової спортивної і прикладної техніки хортингу;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях.

З практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби, але опинившись в реальній армії, молодий солдат мусить засвоїти багато і швидко, а часу до адаптації до реальних умов служби в нього немає, тому система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання та доармійської підготовки молоді. У цьому напрямку проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота. Адже у виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчують їхньої дії та здорового, сильного духу національної спадщини. У час

надзвичайного розвитку військової техніки, коли кожного дня світове суспільство довідується про нові винаходи у сфері війни, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни і багатократно зростає вірогідність війни планової, цілеспрямованої надзвичайної ролі набуває сама людина, як вирішальний чинник будь яких питань у суспільних відносинах. Ні найбільш сучасна техніка, ні навіть найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни. Людина, її сильна воля, її твердий характер, висока мораль є головніше і вирішальне у боротьбі. Завжди краще воює той, хто принциповий, хто стійкіший морально, твердіший характером і сильніший жертвною любовію до України, тому система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів проводить конкретну роботу по залученню дітей та юнацтва у спортивні зали, і поступово закладає в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

## **2.7. Філософія українського хортингу та його виховна система**

Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг, як бойового мистецтва ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття своїх особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства своїх неповторних особистих внесків, а у загальному розумінні цього питання - стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у гармонії з природою та своїм внутрішнім світом.

В загальному розумінні хортинг розглядається як спортивне направлення змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Щире ж розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише малою прикладною частиною. Хортинг це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність. Першою задачею, якого є виховання людини духовної, створення багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

У першу чергу спортсмен хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками. Такий спортсмен може розглядатися як воїн, він завжди несе відповідальність за свої рішення і дії. Нетерпіння, пошук легких шляхів, досягнення мети за будь-яку ціну не властиві воїнові. Перша і сама важка перемога, яку повинен одержати майбутній воїн -перемога над самим



собою. Фізична сила не є основною характеристикою воїна, вік і стан здоров'я не владні над його духовним станом, йому не далеке почуття страху, однак, він насолоджується своєю здатністю направляти це почуття в потрібне русло, своєю здатністю мобілізувати всі ресурси свого тіла для рішення поставленої задачі, він у першу чергу піклується про доцільність застосування грубої сили, а потім про спосіб застосування цієї сили. Реалістична оцінка своїх здібностей, які значно вище здібностей середньої людини, дозволяють йому холонокровно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення в критичних ситуаціях. Уміння використовувати грубу силу сполучиться з прагненням уникати такого її застосування.

Спортсмен хортингу, уміє використовувати будь-яку ситуацію у своїх цілях і виходити у двобої переможцем навіть у програшних ситуаціях. Будь-яка поразка для нього є ще одним кроком до своєї мети - придбанню досвіду, оцінці супротивника, тимчасовому заспокоєнню ворога. Не дивлячись на необов'язкову фізичну перевагу над супротивником, для перемоги він як воїн не може бути слабким. Тільки перевершуючи супротивника в одній з декількох складових: силі, умінні, хитрості, спритності, витривалості і, нарешті, просто бажанні перемогти, він може здобути перемогу.

Постійні тренування і сувора дисципліна у спортзалі хортингу безумовно виховує у спортсменів відчуття контролю і напруження, необхідності віддання всіх своїх внутрішніх сил для збагнення техніки прийомів і філософського змісту бойового мистецтва хортинг. Але з накопиченням тренувального і змагального досвіду спортсменів, на тренерові лежить ще більша відповідальність за те, як буде застосовувати бойові знання і вміння кожний член клубу або секції хортингу. Процес передавання знань про корисність життя, загальнолюдські цінності обумовлює тісне спілкування тренера з учнями. Для плідного виховання моральних та закріплення волевих якостей тренерові необхідно частіше проводити виховні бесіди, інструктажі, пояснення не тільки техніки прийомів, а й психологічні і філософські аспекти бойового мистецтва. У цьому сенсі тренер повинний ставити перед учнями питання: а чи на добро це все? Направляти психологічно і орієнтувати учнів у філософському напрямку хортингу. Отримавши початкову інформацію і напрямок, кваліфікований спортсмен буде правильно орієнтуватися в питаннях самовиховання, направляти себе на добро та гідні вчинки впродовж життя поза межами спортивного залу, у спілкуванні з абияким оточенням.

У філософському розумінні між добром і злом реальної межі не існує, кожна людина вважає добрими чи поганими вчинками дію людини, відповідно до своїх особистих уявлень і понять. Хортинг може стати провідником правильного розуміння людини про добрі і погані вчинки. Саме на вміння захистити себе,

своїх близьких і родину, направлене бойове виховання. Неможливо застосовувати силу заради скоєння зла іншим людям Ці головні аспекти моралі покладені в основу "Етичного кодексу хортингу".

Людина, відповідно до своїх розумінь, впродовж всього життя знаходиться на межі вибору між добром і злом. Вона сама особисто вирішує як їй поводити себе, для чого їй відкрити душу: для гарного або поганого. Розуміння гарного в усьому приходить разом із розумінням поганого, але погано вихована людина, яка зорієнтувала свою душу на погане, не відразу може отямитися і збагнути гарне, вона буде проходити проблеми і випробування, страждання і втрати, доки життя не житі'я само не зупинить погану людину у її вчинках. Погано налаштована людина характеризується безвідповідальністю за свої вчинки, а це означає, що від неї можна очікувати аби-яких проблем. Від погано налаштованої людини віддираються люди, навіть, її сім'я сторониться її, це може привести до кінцевої деградації такої людини як особистості, Тобто, погане дуже швидко захоплює негативно налаштовану душу. І навпаки, коли людина прийняла рішення чинити добро, відкрити свою душу для гарного, бути корисною для оточуючих людей і своєї родини, такій людині легше переносити і труднощі, бо вона завжди може спиратися на таких як і вона гарних людей. "Гарній людині і Бог допомагає", - каже українське народне прислів'я. Ця проста народна мудрість, як ніяка, передає погляд людей на добру і позитивну людину. Навіть не дуже талановита і обдарована людина у хортингу може прекрасно поставити себе у колективі і, нарешті, завдяки своїй порядності, налаштованості на результат і наполегливості отримати набагато більші спортивні результати, аніж той спортсмен, який має обдарування, але вибрав поганий шлях і накопичує у собі негативні якості, такі як неповага, невічливість та набмінне ставлення до молодших спортсменів або людей похилого віку. В негативної людини у хортингу є два шляхи вибору: або виправитися, прикладуючи особисті зусилля, або піти. Відчуття добропорядного оточення однопумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на аби-яку людину, навіть саму негативну, тільки б вона сама захотіла відкрити душу для добра. Колектив і складні тренування, самовіддання на заняттях у буквальному розумінні вихолощать із брудного серця погані якості, і па звільнене місце накопичать все гарне і корисне для самої людини.

Шлях добра і справедливості отримує в кінці кожний, хто має до нього прагнення. Якщо людина відчула цей шлях, вона пеобміпно слідує йому, вона йде тільки ним, не чекаючи відповідної реакції від оточуючих, вона може дарувати подарунки, допомагати не чекаючи розрахунків, посміхатись, навіть у відповідь на бруд, і відчувати себе в гармонії з природою, яка єднає всіх, і поганих, і гарних. Радіти за інших, за їхні успіхи, допомагати іншим - це добрий шлях. Захищати слабких, малих дітей, людей похилого віку, не дозволяти ображати своїх Друзів і

сім'ю -це шлях сильної людини, правильно вихованої у колективі хортингу. Всі свої зусилля, і все що може зробити людина, вона повинна робити на добро, в цьому і є виховний зміст бойового мистецтва. Сила добра безмежна, а якщо це добро знаходиться в сильних руках людини, вихованої за філософією хортингу - воно має потрібну силу.

Саме таке добро має бути в серці кожного, хто займається хортингом і збагнув цей добродійний шлях самовдосконалення, піднявся до відчуття природного стану гармонії чистої душі. Цей шлях філософія хортингу направляє на те, щоб людина не отримувала тільки теоретичні знання і гарно балакала про філософію, а творила добро вже сьогодні, а не завтра, робила гідні вчинки, якими буде пишатися і колектив хортингу, і його родина. Справжнє диво живе тільки в нас самих, і кожний зможе досягнути аби-яких вершин у спорті і житті, якщо буде слідувати шляху добра і справедливості, який має для людини реальний сенс, і безмежно збагачує її життя душевним спокоєм, світом благородства, відданістю до свого вибраного Шляху.

Усе життя спортсмена хортингу складається з боротьби і самовдосконалення. Рід занять не є його основною ознакою. **Спортсмен, як воїн** - це тип особистості, спосіб життя, спосіб взаємодії з навколишньою реальністю. Він не обов'язково повинний займатися хортингом, але саме серед людей, які займаються цим бойовим мистецтвом, частіше всього можна зустріти такий тип особистості, тому що хортинг сприяє розвитку якостей, властивих воїну. Навчить людину виконувати технічні елементи значно легше, ніж прищепити йому нові особистісні вольові якості. Тому завжди шлях навчання хортингу, як бойового мистецтва, мистецтва воїнського духу, лежить через довгий процес, який передуює навчанню. За цей період Вчитель повинний визначити здатності і схильності учня. Звичайно перші заняття проводяться в умовах важких навантажень, після таких занять де-хто може не витримати і піти, але залишилися після такого добору дійсно готові займатися хортингом. Однак, це не означає, що групу, яка залишилася, відразу варто навчати техніці. Подальше виховання йде шляхом прищеплювання навичок етикету, духовного розвитку, вивчення моралі воїна - правил спортивного етикету хортингу. Тільки, коли Вчитель вважає духовний розвиток учня достатнім для того, щоб він не був небезпечний для суспільства, починається навчання прийомам, застосування яких, може стати небезпечним. Сама по собі техніка хортингу не може бути поганою або гарною, вона є тільки способом досягнення мети, а імовірність досягнення мети прямо залежить від майстерності володіння цією технікою. Майстерності володіння технікою недостатньо для перемоги, це тільки одна сторона навичок спортсмена. Для ефективного застосування техніки хортингу необхідний бойовий дух - Дух Хортингу, який закладений в цьому бойовому мистецтві, прагнення перемогти -

незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах. Такі навички приходять тільки з досвідом. Задача Вчителя відчувати психологічний стан учня і непомітно для нього ставити задачі на межі або навіть за межами його можливостей, уміючи допомогти в подоланні труднощів на шляху досягнення таких цілей. Головне, чому Вчитель повинний навчити учня - умінню ставити

цілі і досягати їх. Це уміння приходить разом з формуванням світогляду і вихованням в учні духу воїна - Духу Хортингу. Не кожен учень може стати воїном, багато в чому це залежить від психологічного складу і цілеспрямованості.

Спортсмен хортингу, як воїн ніколи не вдоволений собою і своїми досягненнями, він ніколи не скаже про себе що він "Справжній Воїн". Він надзвичайно чуткий до стороннього болю, бо знає на собі, що таке біль, і глибокою повагою ставиться до своєї матері та батька, поважає людей літнього віку і щиро любить дітей. Він, як то кажуть, справжній джентельмен у стосунках з жінкою, ніколи не образить і не принизить її. Характер спортсмена-воїна не дозволяє йому скаржити і неповажно висловлюватися про свій клуб хортингу, своє рідне місце тренувань. І головне, що характеризує - він не зраджує, бо вихований за традиціями хортингу, де б він не був, залишається вірним своєму **Вчителю!**

Людина, яка займається хортингом, має у побуті ті ж проблеми, що і усі, пристосовується до суспільного життя і правил поведінки як усі інші, навіть у якісь моменти перестає бути самим собою, але приходячи у спортивний зал хортингу, вдягають спортивну форму і забувають за проблеми, на певний час отримують таке середовище, в якому приходить істина буття, істина пройденого життя і гармонія тіла і духу, від якої віє спокоєм і в якій хочеться бути. Після тренування і спілкування в дружньому оточенні однодумців людина відчуває себе потрібною суспільству і впевненою у ньому, що вона йде правильним і справжнім шляхом, розуміє своє значення для оточуючих, своїх батьків, своєї сім'ї, вона отримує віру у шлях самовдосконалення, яке здатне наповнити гідним змістом життя і особистий шлях, по якому йдеш відчуваючи себе щасливою людиною. В усіх інших випадках людина стає на шлях самообману і самозаспокоєння, вона перестає працювати над собою, і це її приводить до пустого вбивання часу, прохолодного і байдужого ставлення до оточуючих людей, своєї сім'ї, своєї професійної кар'єри, і навіть до смислу свого життя і сприйняття серцем радості, щастя та інших позитивних людських сприймань. Таким чином, одна з головних завдань тренування у хортингу - виховання моральних і волевих якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. "Сила і Честь!", - у двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і

загартування характеру та філософія стародавнього вчення, перевіреного часом, яке повинно служити на користь людям.

Результати виховання притаманних хортингу вольових якостей характеру та користь від їх набуття відображені практично у всіх сферах життя людини, що допомагає у здоланні життєвих перешкод, прийнятті вірних рішень, досягненні мети, підтриманні здоров'я, та, навіть, у боротьбі з тяжкими хворобами. Існує багато прикладів, коли безнадійно хвора людина, методами волі, надії і оздоровлення, абсолютно психологічними і вольовими методами починає боротьбу за своє життя, напружує всі свої духовні сили, збирає у кулак свої вольові якості - і перемагає найтяжчі захворювання, продовжує жити, коли всі медичні методи були вичерпані, у що, навіть, неможливо повірити. В багато чого неможливо повірити, але у такому випадку у найскрутнішу годину можна повірити у справжнє велике диво, ім'я якого - **СИЛА ВОЛІ ЛЮДИНИ!**

### **3. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ**

#### **3.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ**

(діти 5 років)

##### **3.1.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

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

2. *Вправи, для підвищення функціонального етапу тактильного аналізатора:*

1). В.П. - руки в сторони, пальці сильно розімкнеш. 1 - 5 - почерговий рух пальцями правої руки.

6- 10-тс ж лівою рукою. 2). В.П.-о-с.

1 - руки в сторони

2 - руки вперед, пальці розвести

3 - 7 - почерговий рух пальцями рук

8 - в.п.

3). В.П. - руки вперед.

1 - 8 - швидке потирання долонь одна об іншу.

4). В.П. - руки перед грудьми, пальці розімкнеш.

1 - вказівний палець правої руки стикається з великим пальцем.

2 - середній палець стикається з великим пальцем.

3 - 4 - теж безіменний і мізинець

5 - 8 - тс ж, але в зворотній послідовності (мізинець з великим пальцем безіменний з великим пальцем і т.д.)

9 - 16 - те ж лівого рукою.

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

6). Те ж, але виконується двома руками одночасно.

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

Почерговий дотик правої руки, лівої долоні, в одній і іншій послідовності (великий, вказівний, середній, безіменний і мізинець - одна послідовність; мізинець, безіменний, середній, вказівний і великий пальці - інша послідовність).

Потім — те ж лівою рукою.

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

1 - 5 - почергове зіткнення пальців однієї і іншої руки (великий палець правої руки з великим пальцем лівої руки, вказівний правою з вказівним лівій і т.д.) Після зіткнення пальці не розводити.

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

*3. Допоміжні гімнастичні вправи:*

- натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотне виведення їх у положення на п'яти;
- «сонечко» (підготовчий рух до шпагату);
- «кільце», «кошик» (вправи на гнучкість);
- «гойдалка» (вправа на розвиток підйому);
- «Веселі жабенята» (легкі підстрибування у присіді).

*3. Загальнорозвіваючі траки гімнастичного типу:* вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з легким опором; ігрові вправи з партнером.

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

### **3.1.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

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

#### **Рухливі ігри:**

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

*Ігри загальноорозвиваючого характеру.* Ігри з використанням різних предметів: "Кільцекид", "Школа м'яча" тощо. Ігри несюжетного характеру - не вправи, в основу яких покладено дії з предметами: "Добіжи до прапорця", "Пролізь в обруч".

*Ігри фізкультурно-розважальні.*

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

У грі "**Горобчики і кіт**" - кіт у момент доторкання до вихованця, якого наздогнав, має настрибнути на нього як "справжній кіт".

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

*Ігри-естафети*, які застосовуються в роботі з дітьми старшого дошкільного віку "передай тенісний м'яч", "зав'яжи вузлик", "добіжи і доторкнися".

До *ігор-атракціонів* належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі - другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малого канату, ходьба довгими кроками хто скоріший) - "Бій півнів", "Пес", їх доречно використовувати на заняттях з хортингу та спортивних святах закладу за участю батьків і глядачів.

Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами підсічки, зачепів, підхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей) - у цьому віці тільки на рівні ознайомлення.

*Варіативність ігор:* змінювати варіанти проведення гри можна і за допомогою використання наголінників; різних способів розподілення ролей: за допомогою лічилок; жеребкування; "стрілочки"; різноманітного обладнання: м'ячів різних розмірів, обручів, келгів, кубиків, шишок, сніжок, мішечків.

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

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

*Рухливі ігри ускладнюються і метою:*

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

### **3.1.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу. Біг виконується з високого старту.

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

*Вправи для м'язів плечового поясу*

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

2. Упор лежачи.

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

У дітей 6-7 років найбільш інтенсивно вдосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяють такі вправи, як метання в ціль, вправи з малими м'ячами (удари в підлогу, удари в стіну, підкидання і ловля м'яча з різними додатковими рухами), різноманітні складні маніпуляції з іншими дрібними предметами — палицями, обручами, кубиками і т. д. Ці вправи в подальшому сприяють кращому оволодінню технікою хортингу.

### **3.1.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

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

*Страховки:*

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 /лівостороння, правостороння/, основні параметри, варіанти використання у двобої і переміщення у двобої.

*Базові переміщення у двобої:*

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

### **Техніка рук**

Блоки:

1. Верхній блок на місці й у переміщенні;
2. Нижній блок на місці й у переміщенні;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні.

### **Техніка ніг**

Блоки:

1. Блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном /у стегно, у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар ногою /у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;

### ***Виведення з рівноваги***

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

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

### **Техніка прийомів у партері**

*Знайомство і технікою партеру у двобої хортишугу:*

вивчення парних положенні/ на місці і 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.

У положенні лежачи - утримання, больові прийоми.

*Основні положення двобою у партері:*

1. Положення "ти зверху";
2. Положення "ти знизу";
3. Положення "ти збоку у захваті";
4. Положення "ти за спиною";
5. Положення "суперник за спиною";

6. Положення "ти у захваті ногами": - за шию; - за руку; - за ногу;
7. Положення "ти на колінах": - на одному, - на обох, - ч упором рук.

### **Перевертання:**

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

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

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в сторони, 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, підпираючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги;

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

Виходи: ривком вбік; викручуючися; обвити ногу.

## **3.1.5. Практичний матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"**

### ***Вивчення першої захисної форми хвртингу.***

Форма "Перша захисна" /13/ - «Рігкі Оеїєпкіує Рогт» /1 В/, під рахунок і самостійно.

**Перший учнівський рівень (синій відмітний колір) - Групи початкової підготовки та попередньої базової підготовки**

### **Перша імітаційна захисна форма.**

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівостороння стійка), лівий верхній блок, лівий нижній блок, правий прямий удар в підборіддя (лівостороння стійка).
2. **Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.**
3. Правий верхній блок, правий нижній блок, лівий прямий удар в підборіддя (правостороння стійка).
4. **Базовий поворот на 90 градусів в ліву сторону - правостороння стійка.**
5. Правий верхній блок, правий нижній блок, лівий прямий удар в підборіддя

(правостороння стійка).

**6. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.**

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

8. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

**3.1.6. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами.

Легка атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м).

Спортивні Ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри).

Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів).

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

Плавання (прості навчальні вправи під час відвідування дитячого басейну).  
Дитячий батут (найпростіші стрибки).

Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

**3.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ  
(вихованці 6-7 років)**

**3.2.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

*Колективно-порядкові вправи, їх мета - організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.*

1. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на півпальцях, з високо піднятим коліном).
2. Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі.

*Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі:*

- робота стопи, оберти стопою, крокування на зовнішній та внутрішній стороні стоп, па носках, на п'ятках;
- сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахилання корпусу - вправи на

- пластичність колінного суглоба;
- шпагати поздовжні та поперечний;
- вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»);
- «гой-дай» (перекачування на спину з упору навшпиньки);
- «берізка» (стійка на лопатках);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

*Загальнорозвиваючі вправи для розгиначів ніг*

1. В.п. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.
2. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

*Загальнорозвиваючі вправи для ніг з партнером*

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.
2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

*Загальнорозвиваючі вправи і опором з партнером*

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.
2. Опустити руки того, хто опирається, натискаючи па них під час піднімання.

### **3.2.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

В старшій Ігрупі початкового рівня другого року навчання гуртка хортингу (6-7 років) можуть проводитись такі ігри загальнорозвиваючого характера, як: «Два морози». «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Пригун ці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти салок. Крівник гуртка підбирає. гру, відповідно до інтересу дітей.

ПРИКЛАД ГРИ: "Хитра лисиця". Один вихованець виконує роль Лисині і тихенько стоїть, поки діти не спробують три рази "Хитра Лисице, де ти?". Потім відгукується і доганяє учасників гри. Вводні: під час гри "Хитра лисиця" вихованець, який виконував роль Лисиці, може довго не відгукуватися на запитання дітей: "Хитра Лисице, де ти?". Лисиця повинна стояти і мовчати, тому що вона хитра. Але до якого саме моменту вона має мовчати, вибирає сама.

ПРИКЛАД ГРИ: "Ведмідь і бджоли" Один вихованець на четвереньках тікає від "Бджол" - інших дітей. Хто перший наздогнав - той стає Ведмідь і тікає. Вихователь звертає увагу на помилки, •азначає, як треба лазити на колінках, пропонує подивитися на товариша, який робить рух правильно, а потім продовжує гру.

У старшій групі початкового рівня 6-7 років педагог лише спочатку виконує

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

### **3.2.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

#### *Вправи індивідуальні*

1. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючися за його руку, а потім – без допомоги.
2. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.
3. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.
4. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючися, трохи підіймати тулуб і ноги.

#### *Вправи для роботи у парах*

1. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх. а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
2. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.
3. Стоячи обличчям один до одного на відстані крока, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.
4. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

### **3.2.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

#### *Техніка прийомів у стійці*

#### *Страховки:*

1. Паління 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 долоньями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

#### ***Базові стійки:***

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка /лівостороння, правостороння/, основні параметри, варіанти використання у двобої.

#### ***Базові переміщення у двобої:***

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

#### ***Техніка рук:***

Блоки:

1. Верхній блок на місці й у переміщенні;
2. Нижній блок на місці й у переміщенні;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні.

#### ***Техніка ніг:***

Блоки:

1. Блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні;

#### ***Техніка прийомів у партері***

Знайомство з технікою партеру у двобої хортингу:

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

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

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

*Подальше вивчення основних положень двобою у партері:*

1. Положення "ти зверху";
2. Положення "ти знизу";
3. Положення "ти збоку у захваті";
4. Положення "ти за спиною";
5. Положення "суперник за спиною";
6. Положення "ти у захваті ногами": - за шию; - за руку; - за ногу;

7. Положення "ти 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: переверот 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 гомінкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. Виходи ч уіримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе: зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги;

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

Виходи: ривком вбік; викручуючися; 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.

### **3.2.5. Практичний [матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"]**

#### ***Вивчення першої атакуючої (форми хртингу):***

1. Форма "Перша атакуюча" /1А/ - «First Attacking Form» /1А/, виконання під рахунок і самотійно.

#### **Перша імітаційна атакуюча форма.**

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Основна стійка етикету.

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

2. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

3. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, лівий

прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правостороння стійка).

4. Базовий поворот на 90 градусів в ліву сторону - правостороння стійка.
5. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правостороння стійка).
6. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.
7. Лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівостороння стійка).
8. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

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

### **3.2.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

Види елементів і вправ хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою, та використання у переміщеннях;

переміщення у односторонній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;

самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бок, на сідниці та виходи із захватів.

### **3.2.7. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами.

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

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

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

Гімнастика (лачання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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. з підсраховкою).

Важка атлетика (легкі гантелі - 500 г, 1 кг, 2 кг і дозованими навантаженнями).

### **3.2.8. Практичний матеріал до розділу "Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**



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

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

### **3.2.9. Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні двобої"**

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

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

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

### **3.2.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях"**

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

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

- колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у коробці;
- демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері;

- демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків;
- володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

*Участь у дитячих змаганнях.* 6-7 років - це вік перших змагань з хортингу. Керівник гуртка ретельно готує вихованців до першого виступу на змаганнях, підбирає суперників кожному вихованцю індивідуально по віковій групі та ваговій категорії, планує подальшу змагальну діяльність кожної дитини. Діти повинні самі хотіти виступити. На першому змаганні рекомендується проведення не більше двох двобоїв. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал. Після перших виступів обов'язкове проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку.

## **4. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

### **4.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ**

#### **(вихованці 8-9 років)**

#### **4.1.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

*Коллективно-порядкові вправи:*

1. Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо.
2. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик.
3. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо.

*Допоміжні партнерні вправи (дитячі оздоровчі вправи на підлозі)*

1. Розкриття ступнів ніг із природної позиції в позицію натягнутих носків від себе, потім на себе, повернутися у природну позиції (у зворотному порядку, лежачи на спині, руки заведені під голову).
2. Натягування ніг до самих кінчиків пальців ступнів і виведення їх у положення на п'ятки (ноги паралельно).
3. Ковзний рух ногою по підлозі, по черзі кожною ногою, лежачи на спині. Ноги, витягнуті в колінах і підйомах, тримати паралельно.
4. Жабка (вправа на гнучкість). Виконується лежачи на животі. Ноги, зігнуті в колінах, намагатися потягнути до голови, а голову до ніг.
5. Гойдалки - вправа на розвиток підйому ступні. Сидячи навпочіпки, робити переكاتи на ступнях, ніби гойдатися.

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

на животі); «кільце», «кошик» - гнучкість.

#### *Допоміжні партнерні вправи з партнером*

1. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючися назад, упираючися ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.
2. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.
3. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.
4. Перший: упор лежачи па зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.
5. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

#### **4.1.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

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

#### *Ігри дисциплінарного характеру.*

1. «Хто швидше?». Група хортингу ділиться на дві команди; дівчаток та хлопчиків, які шикуються по росту в одну шеренгу. За сигналом педагога «Розійдись!» діти рухаються в різні сторони по залу. За командою «В шеренгу шикуйсь!» діти повинні стати в одну шеренгу по росту, як перед початком уроку. А педагог відмічає, хто швидше пошикувався, дівчатка чи хлопчики.
2. «Група, струнко!». Діти шикуються в одну шеренгу. Педагог, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в

тому випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово «група». Якщо його не буде, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найбільш уважні і дякуючи цьому залишилися на своєму місці.

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

*Ігри загальнорозвиваючого характеру.*

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

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

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

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

залишаться 1-2 переможці.

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

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

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

*Темпові загальноорозвиваючі ігри для багаточисельної групи хортингу.*

«Карасі і щука». Кількість граючих: 30-40 осіб. На протилежних сторонах майданчика проводяться дві лінії «будинку карасів». Ведучий - «щука» - стає в середині майданчика, інші які грають - «карасі» - розташовуються в одному з будинків. За командою керівника «карасі» починають перебігання в протилежний «будиночок». «Щука» намагається їх спіймати. Спіймані відходять убік, а потім, коли їх буде 5-6 осіб, беруться за руки і утворюють «мережу». «Щука» стає позаду «мережі». Тепер при перебіжці «карасі» зобов'язані пробігати через «мережу». Спіймані пізніше утворюють коло - «кошик», а потім - «вершу», ставши у дві шеренги обличчям один до одного. Перемагає той, хто буде спійманий останнім. Правила: 1) перебігання дозволяється тільки за командою, 2) «карасі» зобов'язані пробігати через всі «мережі» «рибалок», 3) гравці, що утворюють «мережу», не повинні заважати пробігати «карасям»; 4) «щука» не може забігати у «мережу» (ті, що грають можуть зловити її). При великій кількості граючих можуть бути два водяших. Учасників слід спонукати до активних, рішучих дій. Гра сприяє вихованню швидкості, спритності, орієнтуванню, сміливості, колективності дії.

«Бій півнів». Кількість граючих: 20-40 осіб. Підготовка. Граючих розподіляють по парам відповідно до їх можливостей. У кожній парі гравці стають один проти одного на одній нозі, зігнувши іншу ногу, руки за спину. Опис. За сигналом гравці прагнуть поштовхом плеча вивести з рівноваги

"суперника", змусивши його стати на дві ноги. За кожну вдалу спробу налічується одне очко. Виграє набравший більше очок. Правила: 1) не можна штовхати руками; 2) не можна змінювати ногу без команди. Гра використовується головним чином у вступній частині уроку. Вона сприяє розвитку сили, спритності, швидкості реакції.

#### **4.1.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

Вправи на гнучкість в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук. швидкості; вправи па гімнастичній стінці;

*спеціальні фізичні вправи:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід; шпагат поздовжній /на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; шпагат поперечний, 25 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду; прискорення, повторний біг; счрибки через скакалку; біг 200 м;

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

*вправи на спеціальну витривалість:* високе піднімання стегна із фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із фронтальної стійки; "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки);

*спеціальні вправи хортингу:* вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; Імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах та в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю.

#### **4.1.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

##### ***Техніка прийомів у стійці***

##### ***Страховки'***

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

##### ***Базові стійки:***

1. Стійка етикету:

2. Нижня позиція етикету;
3. Сійка /лівостороння, правостороння/. основні параметри, варіанти використання у двобой.

*Базові переміщення у двобой:*

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

### **Техніка рук:**

*Блоки:*

1. Верхній блок на місці й у переміщенні;
2. Нижній блок на місці й у переміщенні;

*Удари:*

1. Прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні.

### **Техніка ніг:**

*Блоки:*

1. Блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно.

*Удари:*

1. Прямий удар коліном /у стегно, у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;
2. Прямий удар ногою /у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;

### **Техніка прийомів у партері**

1. Подальше вивчення основних положень двобою у партері;
2. Положення "ти зверху";
3. Положення "ти знизу";
4. Положення "ти збоку у захваті";
5. Положення "ти за спиною";
6. Положення "суперник за спиною";
7. Положення "ти у захваті ногами": - за шию; - за руку; - за ногу;
8. Положення "ти на колінах": - на одному, - на обох, - з упором рук.

*Пере вертання:*

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

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

2. Захватом рук збоку.

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

Контрприйом: переверот 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; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючися; обвити ногу.

*Больові прийоми:*

1. Важіль ліктя через стегно.

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

#### **4.1.5. Практичний матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"**

Вивчення другої захисної форми хортингу:

Форма "Друга захисна" /23/ - «Second Defensive Form» /2D/, під рахунок і самостійно.

**Другий учнівський рівень (жовтий відмітний колір) - Групи спеціальної базової підготовки**

**Друга імітаційна захисна форма**

Дана форма виконується на 16 рахунків. Основна стійка етикету.

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

2. Правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

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

4. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

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

6. Лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий



боковий удар ногою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

8. Базовий поворот на 90 градусів в ліву сторону - правостороння стійка.

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

10. Лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

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

12. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.

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

14. Правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

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

16. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

*Основна стійка етикету*

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

### **Принципи та критерії оцінки якості виконання імітаційних форм**

В загальну оцінку якості виконання форм включаються такі принципи:

- додержання етикету хортингу;
- знання техніки, темп техніки ("рівень техніки");
- моменти напруження сили ("концентрація сили");
- контроль дихання.

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

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

2. Знання техніки (правильні положення та рівновага стійок, статичні положення, траєкторія та амплітуда руху кінцівок при блокуваннях та нанесенні

ударів, додержання рівнів атак).

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.1.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

Відпрацювання тактики захисту у використанні елементів техніки.

1. Захист уходом. З переміщенням 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 па ближній, середній, дальній дистанції.

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

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

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

#### **4.1.7. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами.

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

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

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

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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 (ч дозованими навантаженнями).

#### **4.1.8. Практичний матеріал до розділу**

##### **"Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

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

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

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

#### **4.1.9. Практичний матеріал до розділу**

##### **"Навчальні та контрольні увобої"**

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

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

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

#### **4.1.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях"**

Участь у показових виступах. Програма показового виступу з хортингу групи 8-9 років може включати: індивідуальні виступи обдарованих дітей (наприклад: виконання форми хортингу), парного виступу - два вихованця показують прийоми {наприклад: удар - кидок, добивання), бойової сцени (наприклад: три нападають на одного), групового виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у коробці, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

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

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

## **4.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (вихованці 10-11 років)**

### **4.2.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

Загальнорозвиваючі вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Більше уваги приділяється суглобам плечевого поясу і тазостегневого суглоба.

*Загальнорозвиваючі вправи з партнером*

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

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

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

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

5. В.П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Учитель пояснює і показує вправи з одним із вихованців, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

*Допоміжні (партнерні) вправи.* Вправи па підлозі для розвитку гнучкості корпусу і зміцнення преса. Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидючи на підлозі нахилити корпус по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги - всторони).

#### **4.2.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

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

*Ігри на розвиток уваги:*

1. В.П.-о. с.

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

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

*Загальноорозвиваючі командні ігри для вихованців 10-11 років:*

## **1. «Хто палі кине?»**

### **Варіант 1.**

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

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

**Правила.**

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

### **Варіант 2.**

**Зміст і правила гри** такі ж, як у варіанті 1. Тільки кожному гравцю дається по два м'ячі. Один м'яч треба кинути на 2 лінію, а один за дальню лінію.

## **2. «Влучно в ціль»**

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

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

**Правила.**

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

**Пропозиції до керівника гуртка.** У цьому віці 10-11 років формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому у групах хортингу можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником - «Боротьба за м'яч», «Сильні й

спритні», «Перетягання через рису» та інші. Порівняльна оцінка показників швидкості хлопчиків і дівчаток 10-11 років з нормативними вимогами свідчить про необхідність використання на заняттях гуртка хортингу методів розвитку як локальних проявів швидкості, так і комплексних швидкісних якостей.

#### **4.2.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

*Спеціальні фізичні вправи:*

спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидяч і т.п.);

вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 x 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз;

вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

*додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. і т.п.  
*вправи на спеціальну витривалість:*

- комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;
- високий викид ноги з обраної стійки - 6 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;
- мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;
- "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).

#### **4.2.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

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

**Техніка прийомів у стійці**

***Базові стійки:***

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

***Базові переміщення у двобої:***

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

### ***Техніка захватів і звільнень:***

1. Одноименний прямиий захваї передпліччя.

### ***Техніка рук:***

#### ***Блоки:***

1. Внутрішній середній блок на місці й у переміщенні;

2. Зовнішній середній блок на місці й у переміщенні;

#### ***Удари:***

1. Боковий удару підборіддя на місці й у переміщенні;

2. Боковий удар в тулуб на місці й у переміщенні.

### ***Техніка ніг:***

1. Боковий удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні.

### ***Кидкока техніка:***

1. Бокова підсічна під виставлену ногу: захватом руки і тулубу, 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: бокова підсічка (перспідсічка); підхват зсередини.

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

*Захист:* збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.

Контрприйоми: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

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

*Захист:* збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.

Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.

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

*Захист:* збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги вперед.

Контрприйоми: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови - під час відступу суперника.

*Захист:* тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати



рухи. Контрприйом: бокова підсічка проти кидка зацепом зсередини.

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

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

### ***Техніка прийомів у партері***

#### ***Переводи двобою у партер:***

1. Кидком та опрокидуванням;
2. З больовим захватом;
3. Із задушливим захватом.

#### ***Утримання:***

1. Основне утримання збоку: із захопленням голови та руки під плече.

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

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

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

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

*Виходи:* ривком вбік; викручуючися.

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

*Захист:* упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. *Виходи:* сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

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

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

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

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

*Контрприйом:* задушення передпліччям.

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

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

*Виходи:* обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

*Контрприйом:* утримання з боку голови після виходу обертанням.

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

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

*Виходи:* обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. *Контрприйом:* утримання з боку голови після виходу обертанням.

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

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

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

#### **4.2.5. Практичний [матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"]**

##### ***Вивчення другої атакуючої (форми хортингу:***

Форма "Друга атакуюча" /2А/ - «Second Attackin Form» /2А/, під рахунок і самостійно.

Для вивчення вихованцями другої атакуючої форми навчальний процес розбивається на етапи:

1. Вивчення базової техніки, яка застосовується у формі: прямі удари руками та удари знизу, бокові удари та удари назад з розворотом ногами, послідовності пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю вихованців, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ та комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та вихованнями. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, тулуба, після цього - елементи переміщень, ходовий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях всього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає вихованцям про корисність занять розділом "форма", історію

виникнення даної форми та бойову культуру народу, про особливості виконання другої атакуючої форми хортингу.

### **Друга імітаційна атакуюча форма**

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар погою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий знизу удар в підборіддя (правостороння стійка).

2. Лівий боковий удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

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

4. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

5. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

6. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

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

8. Базовий поворот на 90 градусів в ліву сторону - правостороння стійка.

9. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

10. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар погою в тулуб, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий боковий удар ногою в

голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

12. Базовий поворот на 180 градусів -лівостороння стійка.

13. Лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя,

правий боковий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий знизу удар в тулуб (по печінці) - (правостороння стійка).

14. Лівий боковий удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

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

16. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

#### **4.2.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки:

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

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

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

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулубу ззаду; захватом руки під плече і тулубу 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 тулубу; захватом тулубу двома руками.

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

*Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

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

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

*Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

Використання тактичних рішень кидкових комбінацій:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

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

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

### ***Тактика виходу на прийоми у партері***

#### *Утримання:*

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови;

#### *Перевороти.*

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;
2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулубу;

#### *Больові прийоми:*

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

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

2. Вузол ногами зверху.

*Захист:* звільнити руку від 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;

#### *Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру:*

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

#### *Тактика виходу на задушливі прийоми:*

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важіля ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

#### *Тактика комбінацій двобою:*

1. Змішані перевороти: із захватом тулубу зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

*Захист:* не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника. Контрприйом: зачеп іззовні проти кидка.

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

#### *Тактичні завдання:*

Взяття вигідної позиція в двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

## **4.2.7. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу).

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м).

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

У дітей 10-11 років спостерігається інтенсифікація фізичного розвитку координаційних здібностей. Зростає сила, швидкість, витримка, адаптаційні можливості організму до фізичного навантаження і психологічного саморегулювання. Для таких дітей доцільно рекомендувати командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін.

Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

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

Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.}.

Важка атлетика (гантелі 4-10, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

#### **4.2.8. Практичний матеріал до розділу**

##### **"Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.
2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

#### **4.2.9. Практичний матеріал до розділу**

##### **"Навчальні та контрольні двобої"**

Для вихованців 10-11 років позашкільних навчальних закладів навчальні двобої проводяться приблизно на кожному занятті по 2 двобою за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні один раз у тиждень (2-3 контрольні двобої). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком та ваговою категорією. Під час занять вирішуються питання:

- відчуття реального суперництва та морально-вольове загартування;
- відпрацювання прийомів у різних епізодах поєдику з різними супротивниками;
- вдосконалення бойової координації та переміщень у захисних та атакуючих діях.

Про заходи, у які включені контрольні двобої вихованців керівник їх попереджує заздалегідь, надає час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні двобої проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

#### **4.2.10. Практичний матеріал до розділу**

## **"Участь у показових виступах та змаганнях"**

### *Участь у показових виступах.*

Участь показової групи гуртка хортингу у спортивно-масових та виховних заходах позашкільного навчального закладу та є одним із критеріїв оцінки роботи педагога та показником результатів вихованців гуртка хортингу.

На практичному занятті з підготовки показової групи хортингу вихованців 10-11 років відпрацьовується:

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

*Участь у кваліфікаційних змаганнях.* У віці 10-11 років учні вже мають певний змагальний досвід та готуються до змагань з хортингу заздалегідь. Керівник гуртка готує вихованців до виступу на змаганнях, при цьому використовує індивідуальні плани для кожного спортсмена. Учні мають отримувати корегуючі настанови відповідно до аналізу виступів на попередніх змаганнях. Саме з віку 10-11 років починаються офіційні Чемпіонати міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з хортингу (відповідно до ЄСКУ - Єдина Спортивна Класифікація України). Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене Всеукраїнськими правилами змагань з хортингу.

## **4.3. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **(вихованці 12-13 років)**

#### **4.3.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

##### ***Виконання загальнопорозвиваючих вправ у парах з опором***

1. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки вгору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

3. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий

опирається.

4. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахилиє 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.

5. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахилиється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

#### ***Допоміжні загальнорозвиваючі партерні вправи***

Вправи на підлозі, чи партерні вправи, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язувань, нарощувати силу м'язів. М'язи й суглоби готуються до ударної й кидкової техніки хортингу, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах й допомагають досягати правильності використання статичних положень рук при блокуванні та динаміки ніг, розвинути гнучкість еластичність зап'ясть і стоп (ударних сегментів кінцівок).

Вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла.

Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса.

Вправи на поліпшення гнучкості хребта.

Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів.

Вправи для розвитку рухливості гомілкостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й стопи.

Вправи на виправлення постави.

#### **4.3.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

***Рухливі Ігри загальнорозвиваючого характеру.*** В дітей 12-13 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього, у певній мірі, перехідного віку з дітей в підлітків, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки - у дівчину. Посилено росте



кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у рості. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо зацікавлюють ігри з елементами силових боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», навчальні двобої в парах з використанням загальнорозвиваючих завдань.

### **«Лови парами»**

**Підготовка.** Гру проводять на майданчику розміром з волейбольний або баскетбольний. Двоє гравців (ведучі) виходять за її межі, а інші розбігаються в різні боки.

**Опис гри.** За командою керівника гуртка ведучі, узявши один одного за руки, вибігають на майданчик і починають ловити гравців. Наздогнавши когонебудь, вони сполучають вільні руки так, щоб спійманий виявився між ними. Спійманий гравець виходить за межі майданчика, а пара ловців прагне оточити ще одного гравця. Коли спійманих стане двоє, вони утворюють другу пару ловців. Після того, як будуть спіймані ще двоє, складається третя пара і т.д. Коли утворюється нова пара ловців, всі пари виконують вправи (5 поворотів вправо, 5 вліво), або виконують 5 нахилів вперед або 6 поворотів, або 2 стрибки з поворотом на 360 градусів - 1 вправо, 1 вліво.

Закінчується гра, коли будуть переловлені всі, окрім двох гравців, які в наступній грі стають ведучими.

### **Правила.**

1. Пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками. Під час ловіння забороняється хапати гравців руками, тягнути силою.

2. Гравці, що вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими.

### **«Ногою по м'ячу»**

**Підготовка.** Група ділиться на декілька команд. На підлозі кресляться кола. Кожній команді по колу. В коло, намальоване на підлозі, кладеться м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова лінія. Один з гравців стає за лінію. Йому закривають очі.

**Опис гри.** За сигналом гравець із закритими очима робить поворот на 360° за лінією, а потім повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв.

### **Правила.**

1. Перемагає та команда, в якій найбільша кількість гравців попаде по м'ячу.  
2. Після сигналу розплющувати очі не можна, з команди, в якій гравець порушив це правило, знімаються штрафні бали.

### **«Поворот»**

**Підготовка.** Гравці, шикуються в одну шеренгу, так, щоб не заважати один

одному.

**Опис гри.** Всі фаючі по команді керівника гуртка виконують поворот на 90° або 180°, або 360° (за командою керівника гуртка). Спочатку з розплющеними очима, а потім із закритими очима.

#### **Правила.**

1. При виконанні команд із закритими очима розплющувати очі не можна. Гравець, що порушив це правило робить крок вперед.

Після великих фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру ("М'яч капітана", "Боротьба у квадратах", "Скакуни" й ін.).

Обов'язково у тренувальному процесі з дітьми 12-13 років застосування ігор хортингу спеціально-прикладного характеру та ігор з технікотактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу, естафети з певними вимогами).

### **4.3.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

Біг 30 м, секунди

Стрибок у довжину з місця, см

5-хвилинний біг, м

Човниковий біг 3 x 10 м, секунди

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кількість разів.

Нахили вперед з положення сидячи.

#### **Спеціальні фізичні вправи хортингу**

Пересування, поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка рук і оздоровче дихання:

- рухи з відкритою долонею;
- рухи руками з долонею із стиснутими пальцями;
- імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);
- оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу.

*техніка ніг і оздоровче дихання:*

- імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди голенистопоу із повільним оздоровчим та

швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

- техніка тулубу: вдосконалення оздоровчих обертів тулубу на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплитудних вправ.

*Для розвитку витривалості* використовуються стрибки через коротку скакалку. Найбільше використання вони знаходять в роботі з дівчатками. Велика власна вага та недостатня рухова активність роблять для дівчаток, важким використання бігових завдань на витривалість. Стрибки через скакалку для них більш прийнятні, завдяки більшій емоційності та посильності. Крім цього, вони легко дозовані, сприяють розвитку не лише в тривалості, але й швидко-силових якостей.

Стрибки виконуються в темпі 130-140 разів на хвилину. Навантаження в стрибках через скакалку на початкових заняттях (12-13 років — 2,30-2,45 хвилини) через кожні 2 заняття підвищується за рахунок збільшення тривалості вправи на 8-12 сек, доводячи в кінці кварталу до 4 хвилин (12-13 років). Для слабо підготовлених дітей навантаження зменшується за рахунок помірною виконання названих обсягів (наприклад: 3-х хвилин з відпочинком між серіями 1 хвилини). Планування. Під час складання програми розвитку витривалості на кожний з груп гуртка хортингу слід керуватись даними обсягу та швидкості бігу, викладених в таблицях про складання контрольних нормативів.

#### **4.3.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

##### **Техніка прийомів у стійці**

###### ***Базові стійки:***

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

###### ***Базові переміщення у двобойі:***

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 й у переміщенні, варіанти контратак;
2. Схресний середній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;
3. Схресний верхній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак.

###### ***Удари:***

1. удар Нижній в підборіддя на місці й у переміщенні;
2. удар Нижній в тулуб на місці й у переміщенні.

***Техніка ніг:***

***Блоки:***

1. Блок коліном від бокового 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 /в стегно, в тулуб, в голову/ на місці й у переміщенні - нанесення ударів у клінчу (із захопленням голови руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника, руки не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) - відклоненням свого тулубу назад притягненням голови суперника до однойменному плечу ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у переміщенні - 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. Боковий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у переміщенні - нанесення удару в клінчу із захватом за голову; відведенням та боковим "проносом" коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у переміщенні вперед і в сторону, боком - стопою та ребром стопи.

***Кидкова техніка:***

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулубу; захватом руки і голови.

***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 тулубу; захватом руки і голови.

***Захист:*** тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

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

3. Бокова підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулубу; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і голови.

***Захист:*** опустити центр ваги; збити темп пересування.

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

4. Відхвот під ногу ззовні: захватом руки і тулубу; руки і голови; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

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

*Контрприйоми:* відхват під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.

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

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

*Контрприйоми:* задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.

6. Кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

*Захист:* не дозволити захопити шию; впертися рукою вбік; не дозволити атакуючому підвернутися; 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 у розніжці із захватом шиї.

## **Техніка прийомів у партері**

### **Утримання;**

1. Утримання висідом "подушка": із захватом руки та тулубу.

*Захист:* підвести ноги і відштовхнутися руками.

*Виходи:* обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом "подушка": Із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

*Захист:* підвести ноги і відштовхнутися руками.

*Виходи:* обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

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

*Захист:* підвести ноги і відштовхнутися руками.

*Виходи:* обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

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

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

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

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

*Захист:* розірвати "трикутний" замок.

*Контратака:* утримання спиною після виходу обертанням.

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

*Захист:* розірвати "трикутний" замок.

*Контратака:* утримання спиною після виходу обертанням.

***Принципи атака 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 задущливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

#### **4.3.5. Практичний матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"**

*Вивчення третьої захисної форми хортингу:*

Форма "Третя захисна" /33/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичного двобою, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робоча над правильністю виконання рухів — найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: вихованцям прищеплюються навички блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів мри колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань та роботи тулуба - уклони і нирки, тощо.

**Третій учнівський рівень (зелений відмітний колір)**

**Помічник інструктора - Групи індивідуальної підготовки**

**Третя імітаційна захисна форма**

Дана форма викопується на 24 рахунки.

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівостороння стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар в підборіддя, крок лівою назад (правостороння стійка), правий нижній долонний блок, повернути праву руку в бойову позицію, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

2. Лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння

стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правостороння стійка), правий прямий в голову, лівий боковий в голову (правостороння стійка).

4. Лівий боковий удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з разворотом через спину, правий зворотній круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

6. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в підборіддя, крок правою назад (лівостороння стійка), лівий нижній долонний блок, повернути ліву руку в бойову позицію, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

8. Правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівостороння стійка), лівий прямий в голову, правий боковий в голову (лівостороння стійка).

10. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з разворотом через спину, лівий зворотній круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

12. Базовий поворот на 90 градусів - правостороння стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в підборіддя, крок правою назад (лівостороння стійка), лівий нижній долонний блок, повернути ліву руку в бойову позицію, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

14. Правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівостороння стійка), лівий прямий в голову, правий боковий в голову (лівостороння стійка).

16. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з разворотом через спину, лівий зворотній круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

18. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.

19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар в підборіддя, крок лівою назад (правостороння стійка), правий нижній долонний блок, повернути праву руку в бойову позицію, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

20. Лівий боковий удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правостороння стійка), правий прямий в голову, лівий боковий в голову (правостороння стійка).

22. Лівий боковий удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з разворотом через спину, правий зворотній круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

#### **4.3.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

##### ***Тактичне застосування ударна-кидкових комбінацій***

1. Зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий боковий в голову (техніка першого раунду хортингу).

2. Переворот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної



комбінації: правий прямий у голову-лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу).

*Тактика закінчення двобою ефективним прийомом партеру*

*Тактичне застосування техніки прийомів у партері*

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевороти:

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 і шиї.

#### **4.3.7. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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).

#### **4.3.8. Практичний матеріал до розділу "Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

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

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

#### **4.3.9. Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні двобої"**

У відповідності до фізичного розвитку хлопчиків та дівчинок віку 12-13

років, кожний елемент оздоровчого хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

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

З цією метою у даному віці продовжується проведення роботи у парах, навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12-13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

#### **4.3.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях"**

1. У даному віці 12-13 років показовий виступ проводиться серед однієї кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Форма одягу вихованців у початківському класі може бути - хортровка або шорти і майка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг хортингу у аби-яких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами хортингу і рівнем підготовки учасників.

##### ***Показові сцени***

До навчального процесу за бажанням педагога можуть бути внесені додаткові елементи або сценічні двобої, не передбачені програмою. Ці зміни або доповнення треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей вихованців 12-13 років, їхніх технічних можливостей.

Постановка сцен показового виступу та номерів має передавати вивчення техніки елементів хортингу і як виду спорту, і як бойового мистецтва.

##### ***Репетиційна та постановочна робота***

Здійснюється керівником гуртка згідно з планом виступів та ступенем різноманітності репертуару показової групи.

### **4.4. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (вихованці 14-15 років)**

#### **4.4.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

Повторюються вивчені рухи у загальнорозвиваючих вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового

навантаження.

#### **4.4.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

До 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидкісно-силових якостей.

Головний зміст рухливих ігор для вихованців позашкільних навчальних закладів 14-15 років становить дії з м'ячем, стрибками, лазанням й перелазанням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, рішення ігрових моментів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: "У чотири стійки", палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міпі-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояву швидкісно-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, то грають завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожному команду входила однакова кількість хлопчиків і дівчинок.

*Вводяться ігри спеціально-прикладного характеру* - ігри, у які включені спеціальні вправи хортингу: вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації і т.п.

#### **4.4.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

*Спеціальна підготовка:* біг 30 м, сірибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 м, випригування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів.

Через кожні 3-6 тижнів можна проводити тривалі пробіжки з урахуванням часу. Це дозволить контролювати та коректувати роботу з розвитку витривалості.

Для слабо підготовлених юнаків, а також для більшості юнаків на початку навчального року слід планувати змішане пересування (прискорення в ходьбі та повільний біг). Приблизне дозування: ходьба зі швидкістю кожні 100 м за 50-55 сек, біг - 100 м за 40 сек. Швидкість ходьби та бігу по мірі зростання тренуваності підвищується, та через 4-6 тижнів учні виходять на рівень підготовленості, який

дозволяє збільшити швидкість бігу до граничної (50-70% МСК) 100 м за 31-33 сек та використати повторний біг на довгих дистанціях (відрізках).

Усіх без винятку вихованців позашкільних навчальних закладів 14-15 років слід привчати до самостійних занять оздоровчим бігом не менше 2-3 разів на тиждень по 20-30 хвилин.

Тижневий обсяг бігу на витривалість у вихованців 14-15 років складає: у юнаків - 16-18 км, у дівчат - 13-15 км.

#### ***Спеціальні вправи у парах***

1. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.

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

3. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

4. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

#### **4.4.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

##### **Техніка прийомів у стійці**

##### **Переміщення у стійці:**

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

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

3. Крок вперед і крок назад у стійці (непреривний 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 атакуючих 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 та без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед - подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше

переміщень 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 атакуючих дій

до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю переміщення в ліву сторону - при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з переміщеннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю переміщення в праву сторону - при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з переміщеннями та поверненнями.

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

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

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

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

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

14. Переміщення на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45 градусів 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 в передпліччя на місці із фронтальної стійки;
2. Удар в плече на місці із фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;

4. Боковий удар у стегно.

**Техніка ніг:**

*Удари:*

1. Удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні у розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті.

**Кидкова техніка:**

1. Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулубу 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 тулубу 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 та однойменної руки за зап'ястя.

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

*Контрприйоми:* кидок зачепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання та утримання верхи.

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

*Захист:* переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.

*Контрприйоми:* виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.

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

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

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

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

*Захист:* забіганням і закрокуванням у бік кидка.

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

**Техніка прийомів у партері**

### ***Больові прийоми:***

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

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

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

*Захист:* прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

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

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

4. Важіль ліктя коліном зверху.

*Захист:* обертаючи руку, вивести лікоть із захвату і зчепити руки; убрати її під себе.

5. Важіль ліктя животом.

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

6. Важіль ліктя пахвовою западиною.

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

### ***Переходи на утримання:***

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

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

## **4.4.5. Практичний матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"**

Вивчення третьої атакуючої форми хортингу

Форма "Третя атакуюча" /3А/ - «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно.

### **Третя імітаційна атакуюча форма**

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правостороння стійка).

2. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою

ногою в підборіддя (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

4. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий боковий удар ногою в стрибку в підборіддя (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

6. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

7. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

8. Лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правостороння стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

10. Лівий боковий удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий боковий удар ногою в стрибку в підборіддя (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

12. Базовий поворот на 90 градусів - правостороння стійка.

13. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

14. Лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правостороння стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

16. Лівий боковий удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через



спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий боковий удар ногою в стрибку в підборіддя (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

18. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.

19. Лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правостороння стійка).

20. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

22. Правий боковий удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий боковий удар ногою в стрибку в підборіддя (правостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

#### **4.4.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

##### ***Техніка і тактика двобою***

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

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

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

Тактичні завдання:

1. Відновлення й продовження опору після отримання удару.
2. Ведення двобою й відбиття атаки в куті хорту;

3. Контроль часу двобою /окремо кожного раунду/ готуючи сили на кінцівку, спурт;

4. Ведення двобою в останні 10 секунд двобою.

#### **4.4.7. Практичний матеріал до розділу "Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м).

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

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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).

#### **4.4.8. Практичний матеріал до розділу "Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

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

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

#### **4.4.9. Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні двобої"**

У віці 14-15 років учні гуртка хортингу можуть вільно переносити навантаження навчальних двобоїв у кількості 6-10 повних двобоїв за одне заняття. Це дає можливість керівнику гуртка ставити вихованцям тактичні завдання та розвивати у них спарингову витривалість. У кадетському віці 14-15 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні двобої підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий і т.п. Контрольні двобою необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні двобої у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

#### **4.4.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика"**

Підготовка та демонстрація показових виступів, у яких дозволяється

використовувати наступні засоби та предмети захисту і самооборони:

- розбивання твердих предметів;
- прийоми хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї;
- елементи навчальних форм;
- музичне супроводження;
- захисне екіпірування;
- небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо);
- дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби;
- цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;
- паперові та тряпчані вироби;
- плакати, афіши, квитки, бейджи, запрошення та іншу рекламну продукцію;
- вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;
- дозволену та заборонену техніку хортингу;
- додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;
- інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

#### ***Початкова інструкторська практики у хортингу***

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

#### ***Суддівська практика***

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.

4. Отримати звання "Інструктор хортингу", "Суддя з хортингу".

## **5. ВИЩИЙ РІВЕНЬ**

### **5.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ**

**(вихованці 16-17 років)**

### **5.1.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

#### ***Вправи на окремі групи м'язів***

1. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів шиї:

- нахили голови вперед та назад; нахили голови вправо-вліво; повороти голови вправо-вліво; «хрест», «квадрат» - починати повороти голови вправо, потім вліво; прокачка шиї на борцовському мосту.

2. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток плечового апарату:

- підйом одного чи двох плечей вгору; рух плечей вперед-назад; твіст плечей; кругові комбінації планами; піднімання гантелей вгору і в сторони; махові вправи руками; штовхання грифа від штанги вперед і вгору.

3. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук:

- рух руками вперед-назад; рух руками вправо-вліво; підйом та скидання рук, вправи з гантелями, жим штанги лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

4. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів ніг:

- махові вправи вперед, назад, в сторону; присідання повільні, темпові, з обтяженням; переміщення у низьких стійках хортингу; стрибки, прискорення.

5. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів тулуба:

- нахили тулуба (вперед, назад, вліво, вправо), нахили з легкими гантелями в руках, оберти тулуба навколо осі, прогинання тулуба назад; підйом тулуба з положення сидячи; підйом ніг з положення лежачи; підйом ніг у висі на перекладині; оберти тулуба з обтяженням.

### **5.1.2. Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

#### ***Рухливі Ігри загальнорозвиваючого характеру***

Рухливі ігри на заняттях з вихованцями позашкільних навчальних закладів 16-17 років використовуються для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми, їх включають в усі частини заняття. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги вихованців. Основна частина заняття включає ігри, що складаються з декількох елементів. У роботі з вихованцями 16-17 років можуть бути використані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У вихованців цього віку широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах {волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.}. Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі

виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти із різних висхідних положень з бігом на 10-30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри.

***Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу:*** всілякі варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи па животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "Бій півнів" та інші.

### **5.1.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"**

Загальна витривалість (біг 5 хвилин, м);

Координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м, сек); Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см); Силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів); Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см);

Швидкісні здібності (біг 30 м, сек).

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагальних вправ, відводячи на них 50 % загального часу занять спортом хортинг.

Не менш важлива і така задача фізичного виховання вихованців 16-17 років, як формування здібностей виконувати швидку роботу протягом тривалого часу. Ця якість, перш за все, залежить від наявності витривалості.

#### ***Спеціальні вправи***

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

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

#### ***Комплексні вправи***

1. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
2. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
3. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

#### ***Спеціальні вправи хортингу з партнером***

1. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
2. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

3. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

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

5. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою нідсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.

6. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

7. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.

8. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

#### **5.1.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

##### **Техніка прийомів у стійці**

###### ***Базові стійки:***

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобойі).

###### ***Базові переміщення у двобойі:***

1. Зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);

2. Зміна стійки набіганням.

###### ***Техніка захватів і звільнень:***

1. Захват тулубу двома руками;

2. Захват тулубу позаду просмикуванням руки;

3. Захват за шию й тулуб.

###### ***Техніка рук:***

###### ***Блоки:***

1. Відкидаючий середній, нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;

###### ***Удари:***

2. Розкручений удар у підборіддя на місці й у переміщенні (з підходом, з відходом);

###### ***Техніка ніг:***

###### ***Блоки:***

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) 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 тулубу ззаду; двох рук; руки та шиї.

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

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

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючися вперед 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 па плече; захватом руки і 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:* чачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

### ***Техніка прийомів у партері***

Задушливі захвати:

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

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

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

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не

дозволити захват, контролювати захват і рух.

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

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

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

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

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

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

7. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

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

Переходи на утримання:

1. Перший прорив на утримання з положення "ти збоку" - притягуванням захватами рук та ніг.

2. Другий прорив на утримання з положення "ти збоку" - відкиданням кінцівок та захватом тулубу та шиї, руки, ноги.

3. Перший прорив на утримання з положення "ти з боку голови" - захват руки і шиї під 45 градусів від голови (діагональне захоплення).

4. Другий прорив на утримання з положення "ти з боку голови" - захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Перший прорив на утримання з положення "ти на спині" - захватом руки і переворотом.

6. Другий прорив на утримання з положення "ти на спині" - захватом ноги і переворотом.

7. Третій прорив на утримання з положення "ти на спині" - захватом шиї і перекатом.

### **5.1.5. Практичний матеріал до розділу "Вивчений імітаційних форм" Навчальні форми (комплекси) кваліфікаційної програми хортингу**

Всі форми хортингу розроблені відповідно до "Всеукраїнської Кваліфікаційної Програми Хортингу" виконуються в стійках, а при переміщеннях використовуються базові повороти та перехідні стійки. Форми виконуються під рахунок та самостійно, всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основної стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правої ноги назад з блоком. Атакуючі форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.



В програмі кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атакуючу форму.

Прості навчальні форми першого учнівського рівня (синій відмітний колір) виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми другого учнівського рівня (жовтий відмітний колір) виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми третього учнівського рівня (зелений відмітний колір) виконуються на 24 рахунки.

Навчальні інструкторські форми (чорний відмітний колір) виконуються на 32 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських та інструкторських формах починається з правильно сформованої стійки (стартове положення розроблених технічних комбінацій, з яких складаються всі навчальні форми хортингу).

#### *Загальна характеристика форм хортингу*

Форма - послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій хортингу, пов'язаних між собою та принципах ведення двобою з одним або декількома суперниками. Форми (від слова "формувати") сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчальну так і демонстраційну функцію. Одною із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання.

Вивчення форм у навчально-виховному процесі учнів проводяться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки хортингу для запам'ятання, копіювання та навчання основних базових форм учасниками змагання. Принцип навчання хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, учень привчає своє тіло до певного способу рухів, які під час занять виводить на підрозумовий рівень. Якщо учень попадає в реальну ситуацію двобою, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм.

#### *Класифікація форм для вивчення у гуртку хортингу*

По змісту використання всі програмні форми окрім показових поділяються на захисні і атакуючі. По складності виконання та поступовості вивчення існує 8 Імітаційних форм.

Кожна форма хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (наприклад -"ІА" - інструкторська атакуюча), та порядковий номер від 1 до 8, яким вона позначається у Положенні про змагання у розділі "Форма".

Кваліфікаційне поділення форм по розділах: прості базові, складні базові і вищі форми: Розділ "Учнівські форми" має шість форм (3 захисні і 3 атакуючі):

1. Форма "Перша захисна" /ІЗ/, виконується під рахунок і самотійно.
2. Форма "Перша атакуюча" /ІА/, виконується під рахунок і самотійно.
3. Форма "Друга захисна" /ІЗІ/, виконується під рахунок і самотійно.
4. Форма "Друга атакуюча" /ІАІ/, виконується під рахунок і самотійно.
5. Форма "Третя захисна" /ІЗІІ/, виконується під рахунок і самотійно.
6. Форма "Третя атакуюча" /ІАІІ/, виконується під рахунок і самотійно.

*Розділ "Інструкторські форми" має дві форми:*

7. Форма "Інструкторська захисна" /ІЗІ/, виконується під рахунок і самотійно.
8. Форма "Інструкторська атакуюча" /ІАІІ/, виконується під рахунок і самотійно.

Вивчення інструкторської захисної форми:

Форма "Інструкторська захисна"/ІЗІ/ - «Instructors Defensive Form» /IDF/, під рахунок і самотійно.

Інструкторська захисна форма вивчається у певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться з структурою форми, схемою кроків та переміщень, послідовністю виконання захисних та атакуючих дій, імітаційної техніки блоків та ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів. Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень та корегування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стройову коробку та виконують вправу груповим методом під рахунок та самотійно.

### **Перший викладацький рівень (чорний відмітний колір) - Інструктор Інструкторська імітаційна захисна форма**

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівостороння стійка), лівий верхній ліктевий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий боковий-правий боковий у підборіддя.
2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя.
3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий в підборіддя.
4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя - покачати руками рух назустріч коліну - нога повертається на місце (правостороння стійка).
5. Відхід переходом назад (базове переміщення на два кроки) (правостороння стійка), лівий боковий удар ногою в голову - нога повертається на

місце (правостороння стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правостороння стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівостороння стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка), уход з лінії атаки вліво сторону - підкрок лівою ногою, лівий удар знизу в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правостороння стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар в підборіддя.

8. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

9. Правий верхній ліктевий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий боковий-лівий боковий у підборіддя.

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну - нога повертається на місце (лівостороння стійка).

13. Відхід переходом назад (базове переміщення на два кроки) (лівостороння стійка), правий боковий удар ногою в голову - нога повертається на місце (лівостороння стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівостороння стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правостороння стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка), уход з лінії атаки вправо сторону - підкрок правою ногою, правий удар знизу в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівостороння стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в підборіддя.

16. Базовий поворот на 90 градусів - правостороння стійка.

17. Правий верхній ліктевий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої"), правий боковий-лівий боковий у підборіддя.

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну - нога повертається на місце (лівостороння стійка).

21. Відхід переходом назад (базове переміщення па два кроки) (лівостороння стійка), правий боковий удар ногою в голову - нога повертається на місце (лівостороння стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівостороння стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (иравостороння стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка), уход з лінії атаки вправо сторону - підкрок правою ногою, правий удар знизу в підборіддя, лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівостороння стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в підборіддя.

24. Базовий поворот на 180 градусів -лівостороння стійка.

25. Лівий верхній ліктевий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий боковий-правий боковий у підборіддя.

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну - нога повертається на місце (правостороння стійка).

29. Відхід переходом назад (базове переміщення на два кроки) (правостороння стійка), лівий боковий удар ногою в голову - нога повертається на місце (правостороння стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правостороння стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівостороння стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка), уход з лінії атаки вліво сторону - підкрок лівою ногою, лівий удар знизу в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правостороння стійка), лівий удар

ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

### **5.1.6. Практичний матеріал до розділу "Тактична підготовка"**

#### ***Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу***

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.

#### ***Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій***

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 бокового удару рукою у голову з ближньої дистанції (техніка першого раунду двобою).

### **5.1.7. Практичний матеріал до розділу**

#### **"Заняття іншими видами спорту"**

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням.

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг з перешкодами.

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

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

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

Батут (стрибки, сальто та ін.).

Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

### **5.1.8. Практичний матеріал до розділу "Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

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

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

### **5.1.9. Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні двобої"**

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

### **5.1.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика"**

#### ***Участь у показових виступах***

1. Показові виступи у віці 16-17 років проводяться в трьох розрядах:

- особистий розряд (показовий виступ виконує один вихованець);
- парний розряд (показовий виступ виконують два учні);
- командний розряд (показовий виступ виконує команда вихованців, кількість якої заздалегідь визначена керівником гуртка хортингу).

2. При демонстрації показового виступу, необхідно дотримуватися встановленого регламенту міроприємства позашкільного навчального закладу, заздалегідь обговореного з його керівником. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений в такий спосіб:

- особистий розряд (один учасник) - не менше 1 хвилини, не більше 5 хвилин;
- парний розряд (два учасники) - не менше 2 хвилини, не більше 7 хвилин;
- командний розряд (п'ять учасників) - не менше 3 хвилини, не більше 10 хвилин.

#### ***Участь у кваліфікаційних змаганнях***

Участь у змаганнях для вихованців 16-17 років проводиться відповідно до календарного плану виступів команди. Учні даного віку мають досвід виступів на змаганнях та спортивні розряди і звання. Виступати на змаганнях за бажанням вихованців вони можуть у розділах змагань "двобій", "боротьба", "форма", "показовий виступ". Учні - члени збірних команд міст та областей тренуються по індивідуальному плану, який складає керівник гуртка. Участь членів збірних команд у змаганнях - відповідно до календарного плану заходів спортивних федерації міст та областей.

### ***Інструкторська практика***

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Уміти скласти конспект занять.
4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

### ***Суддівська практика***

1. Уміти складати положення про змагання.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
4. Отримати звання Української Федерації Хортингу "Інструктор хортингу", "Суддя по спорту".

## **5.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **(молодь 18-21 рік)**

#### **5.2.1. Практичний матеріал до розділу "Загальна фізична підготовка"**

Виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом.

#### **5.2.2, Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"**

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

### 5.2.3. Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"

Біг 30 м. с

Стрибок у довжину з місця, см

5-хвилинний біг, м

Човниковий біг 3x10 м, с

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів

Нахили вперед з положення сидячи

#### **Комплексні вправи**

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

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.

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

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.

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

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера.

8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Обертання гирі навколо голови за завданням керівника гуртка хортингу-

**Спеціальні вправи хортингіста:** вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста и 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 із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду;

падіння через папку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки - нівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Для розвитку витривалості вихованців позашкільного навчального закладу у віці 18-21 рік застосовуються вправи помірної та високої потужності, тривалістю 10-20 хвилин, використовується темповий біг 200-400 м п чергуванні з ходьбою, повільний біг з тривалістю до 5 хвилин. Також для розвитку витривалості використовуються рухливі ігри. Спеціальні тренування для розвитку витривалості застосовуються один раз на два тижні.

У кожному тренуванні використовуються вправи на гнучкість. Вправи,



спрямовані на розвиток гнучкості засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертанні і махів.

Для розвитку спритності використовуються виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень, вправ на точність руху, човниковий біг, акробатичні вправ, а також спортивні ігри.

#### **5.2.4. Практичний матеріал до розділу "Навчання базової техніки"**

##### ***Техніка прийомів у стійці***

Базові переміщення у двобої:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою /прямий, боковий, знизу/;
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою /коліном, стопою, гомілкою/.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват стопи.

##### ***Техніка рук***

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидаючий середній, нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;

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

1. Захист уходом. З переміщенням 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 зтиснутою у кулак рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

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

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

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці й у переміщенні (з підходом, з відходом).

### ***Техніка ніг***

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні.

### ***Кидкова техніка***

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

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

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

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулубу ззаду; захватом руки під плече і тулубу 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 тулубу; захватом тулубу двома руками.

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

*Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулубу; захватом тулубу 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 підніжки.

### ***Техніка прийомів у партері***

Утримання:

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

2. Утримання з боку голови;

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;
  2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулубу;
- Больові прийоми;

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

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

2. Вузол ногами зверху.

*Захист:* звільнити руку від 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 важіль ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

Техніка і тактика двобою

1. Змішані перевероти: із захватом тулубу зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

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

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

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

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиції у двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення "ти зверху", "ти знизу", "ти збоку у захваті", "ти з-за спини", "суперник з-за спини", "ти у захваті ногами": голови, рук, ніг, тулубу.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

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

- утриманням;
- больовим;
- задушливим прийомом.

***Больові прийоми на гомічковостопний суглоб:***

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

у стійці.

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'ятки з позиції захвату ногами за ноги; перскидуванням зовнішньої ноги па живіт суперника та огинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'ятки суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'ятки суперника та скрученням свого тулубу; скрученням голеностопу суперника.

3. Скручування п'ятки лежачого суперника із стійки. Зворотнє скручування п'ятки суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим переверненням суперника на живіт; звільнившись від захвату і піднявшись з партеру з захватом верхнього.

#### ***Задушливі прийоми ногами:***

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

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

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

4. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулубу ногами. Вплив захвату ногами на дихальну діафрагму та продавлення бокових м'язів пресу. Захоплення в області нижніх ребер; захоплення суперника на виході з прийому; захоплення суперника зі спини.

### **5.2.5. Практичніш матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"**

Вивчення інструкторської атакуючої форми хортингу:

1. Форма "Інструкторська атакуюча /ІА/ - «Instructors Attacking Form» /ІАФ/, під рахунок і самостійно.

#### **Інструкторська імітаційна атакуюча форма**

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівостороння стійка), правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар ліктем по передпліччях (в тулуб), правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

2. Крок переходом правото вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівостороння стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок

правою вперед (правостороння стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, уклін корпусу вправо, правий удар знизу в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої"), лівий удар знизу в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

5. Уход з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) - лівостороння стійка, лівий прямий в підборіддя, правий боковий в підборіддя (кут атаки 90 градусів ліворуч), правий боковий удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівостороння стійка).

6. Переміщення вперед приставним кроком (лівостороння стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45 градусів, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45 градусів, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, уход з лінії атаки (правостороння стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу-лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий боковий удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

8. Базовий поворот на 180 градусів - правостороння стійка.

9. Підкрок правою ногою вперед (правостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар ліктем по передпліччях (в тулуб), лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед {правостороння стійка}, лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в

підборіддя, уклін корпусу вліво, лівий удар знизу в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя (правостороння стійка).

13. Уход з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) - правостороння стійка,

правий прямий в підборіддя, лівий боковий в підборіддя (кут атаки 90 градусів праворуч), лівий боковий удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правостороння стійка).

14. Переміщення вперед приставним кроком (правостороння стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45 градусів, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45 градусів, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, уход з лінії атаки (лівостороння стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу-правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя (правостороння стійка).

16. Базовий поворот на 90 градусів - правостороння стійка.

17. Підкрок правою ногою вперед (правостороння стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий боковий удар ліктем по передпліччях (в тулуб), лівий удар знизу в підборіддя, правий боковий удар в підборіддя (правостороння стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя -показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правостороння стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівостороння стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, уклін корпусу вліво, лівий удар знизу в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя (правостороння стійка).

21. Уход з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) - правостороння стійка, правий прямий в підборіддя, лівий боковий в підборіддя (кут атаки 90 градусів праворуч), лівий боковий удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правостороння стійка).

22. Переміщення вперед приставним кроком (правостороння стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45 градусів, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45 градусів, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, уход з лінії атаки (лівостороння стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу-правий удар знизу в підборіддя (лівостороння стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий боковий удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя {правостороння стійка}.

24. Базовий поворот на 180 градусів - лівостороння стійка.

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар в підборіддя, лівий боковий удар ліктем по передпліччях (в тулуб), правий удар знизу в підборіддя, лівий боковий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя - показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правостороння стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, уклін корпусу вправо, правий удар знизу в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий боковий удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

29. Уход з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) - лівостороння стійка, лівий прямий в підборіддя, правий боковий в підборіддя (куг атаки 90 градусів ліворуч), правий боковий удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівостороння стійка).

30. Переміщення вперед приставним кроком (лівостороння стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45 градусів, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45 градусів, правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, уход з лінії атаки (правостороння стійка) в напрямку попередньої атаки, уклін корпусу вправо, правий удар знизу-лівий удар знизу в підборіддя (правостороння стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий боковий удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя (лівостороння стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з уходом лівої ноги назад та поворотом на 90 градусів у вихідне положення.

Основна стійка етикету

### **5.2.6. Практичний матеріал до розділу "Такшчна підготовка"**

*Техніка і тактика двобою хортингу*

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

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

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

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

5. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках вихованець приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, аби-якої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

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

### **5.2.7. Практичний матеріал до розділу**

#### **"Заняття іншими видами спорту"**

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м).

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

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання 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 навантаженнями).

### **5.2.8. Практичний матеріал до розділу "Спільні заняття зі спортсменами інших колективів"**

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

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів



та гуртків хортингу.

### **5.2.9. Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні двобої"**

У відповідності до фізичного розвитку молоді віком 18-21 рік та отриманого певного рівня технічних і тактичних знань з виду спорту хортинг, кожний елемент хортингу та комбінацію прийомів закріплюють і вдосконалюють відповідно до стадій формування рухової навички:

- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань з хортингу.

З цією метою у даному віці проводять навчальні двобої максимально наближені до реальних змагальних, але впродовж їх проведення вирішуються певні технічні і тактичні питання, які за думкою керівника гуртка, недостатньо відпрацьовані. Контрольні двобої у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь хортингу (ранк) або спортивне звання кандидату Майстри спорту України, Майстер спорту України з хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня (тренувального мікроціоу) - наприклад - по п'ятницям у день проведення навчальних, двобоїв у гуртку (згідно тематичного плану).

### **5.2.10. Практичний матеріал до розділу "Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика"**

#### *Участь у показових виступах*

Показова діяльність. Учні молодіжного віку, які займаються у гуртку хортингу позашкільного навчального закладу вже досконало знають прийоми хортингу для популяризації закладу, і мають бути заздалегідь попереджені про участь та репертуар показового виступу. Учні цього віку виконують всі вимоги щодо процедури демонстрації хортингу у розділі "показовий виступ" змагального варіанту. Тобто, до початку виходу на показовий майданчик, сучасники групи підходить до краю хорту обличчям до центральної 'фибуни глядачів або у основному напрямку розміщення глядачів.

1. Сигнал вихованцям для заходу на хорт і виходу з хорту дає керівник гуртка хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозволення заходу на хорт, вихованець, пара або показова команда одночасно за командою капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує сцену показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу приймаючи стійку етикету.

2. Показовий виступ в особистому розряді вихованець починає самостійно,

виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

3. Показовий виступ в парному та командному розряді учні починають після команди капітану команди "Почали!", самостійно виконують програму і закінчують виконання показової програми після команди капітана команди "Закінчили!" прийняттям стійки етикету.

4. Після закінчення учасником/парою/командою виконання показової програми, керівник гуртка хортингу повинен визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка - "За рівень виконання", друга оцінка - "За командний дух". Керівник гуртка хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання та стислого огляду самого виступу та популяризації хортингу у позашкільному навчальному закладі. Впродовж виступу керівник гуртка або його помічник можуть коментувати технічні дії вихованців-учасників виступу.

5. Переконавшись що команда закінчила виступ, керівник гуртка дає команду учасникам "Стоп!" - закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи вихованцям про вихід з хорту (показового майданчика).

Після команди "Стоп!" - учасник/учасники команди в одну колонну на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, по команді капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулаку на область серця, в напрямку глядацької трибуни і покидають межі хорту - показового майданчика.

6. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією позашкільного навчального закладу та керівником гуртка хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

*Позитивні аспекти, які впливають на покращення оцінки:*

- відображення спортивних, оздоровчих, культурних традицій позашкільного навчального закладу;
- якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;
- включення в програму та виконання видовищних комбінацій;
- складні та різноманітні комплекси роботи із зброєю;
- видовищне розбивання твердих предметів;
- злагоджена командна робота всіх членів показової команди;
- яскраве та умісне музикальне супроводження показового номеру;
- інші наявні позитивні аспекти.

*Негативні аспекти, які вимагають зменшення оцінки:*

- спізнення команди на виступ та недотримання встановленого регламенту;
- незлагоджена робота команди на змагальному майданчику;
- невпевнене виконання програмних сцен і постанов;
- незаплановані падіння і розкоординанія учасників виступів;

- неетична поведінка учасника/учасників команди по відношенню до будь-кого;
- негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;
- втрата контролю при роботі із зброєю, випущення її з рук, розгубленість;
- неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;
- шкідливі звички вихованців показової команди школи з хортингу;
- інші наявні аспекти.

### ***Інструкторська практика***

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

### ***Суддівська практика***

1. Уміти складати положення про змагання.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у позашкільному навчальному закладі, спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
4. Отримати звання "Інструктор хортингу". "Суддя з хортингу".
5. Знати теорію суддівської діяльності з хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з хортингу.

## **6. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Теоретичний матеріал**

#### ***Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні***

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; гуртки та секції хортингу в загальноосвітніх школах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт - як форма морального виховання підростаючого покоління. Хортинг в системі фізичного виховання, як національний вид спорту в Україні. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу (Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти. Затверджена колегією Міністерства освіти України 28.02.96 р.). Запорозька Січ - колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в світових та європейських першостях.

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

Виникнення цього виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий та спортивний шлях засновника, ідея і мета заснування хортингу, як виховної системи сильних українців. Виховна роль хортингу, його філософія і естетика. Розвиток хортингу в Україні та твоєму місті чи селі. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання. Чемпіонати, Кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів найбільших національних та міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг та шляхи його подальшого розвитку. Українська Федерація Хортингу, Європейська та Міжнародна Федерація Хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

## ***Тема 3. Відомості про будову І (функції організму людини. Вплик фізичних вправ на організм***

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

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

## ***Тема 4, Гігієна, режим харчування юних хортингістів***

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

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

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

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів.

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

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

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

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

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

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

### ***Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка***

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку, їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка - важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення

функціональних можливостей та розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілірочність занять 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 та змагальним двобоєм.

### ***Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу***

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

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

Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати.

*Основні технічні дії:* в стійці - удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи - перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

*Основні чинники, що впливають на техніку картингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів:* розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

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

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

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

### ***Тема 8. Морально-воєва та психологічна підготовка учнів***

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна

підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її значна ролі, у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика поєдинку та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера і тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до нечесних вчинків та ін.

*Самовиховання у процесі заняття спортом:* хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

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

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня під час психологічної підготовки до змагання.

## ***Тема 9. Основи методики навчання та тренування***

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

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

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття - основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

### ***Тема 10. Планування навчання, облік та контроль***

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

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

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

Щоденник учня хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

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

Історія виникнення та розвитку правил двораундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань зхортингу та їх місце у навчальному 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 з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу та ін.

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

Суддівство змагань у розділах: форма, показовий виступ. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

### ***Тема 12. Місця занять, обладнання та інвентар***

Вимоги до місць проведення навчальних занять та змагань з хортингу. Хорт та догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, які використовуються на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями,



капами, наколінними та голеностопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

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

## **7. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Загальна фізична підготовка**

Загальнорозвиваючі вправи.

#### ***Стройові вправи.***

Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками. Перешиккування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування по ранках. Спортивний етикет хортингу, як система цінностей у вихованні спортсмена.

#### ***Гімнастичні вправа бел предметів,***

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присиді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу.

#### ***Вправи для формування правильної постави.***

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу.

#### ***Вправи для формування зводу стопи.***

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

#### ***Вправи зі скакалкою.***

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

#### ***Вправи з гімнастичною палицею.***

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Палиця вертикально по осі голова-спина притиснуті руками. Стрибки через палицю.

#### ***Акробатичні вправи.***

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину.

Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот в ліву і праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння па руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

### ***Вправи з обтяженнями.***

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, груди, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на поперечині з вантажем. Згинання й розгинання м'язів черевного пресу на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

### ***Легкоатлетичні вправи.***

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг на пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).

### ***Рухливі й спортивні ігри.***

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети, з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

### ***Плавання.***

Плавання різними способами: кроль на груди, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100-300 м. Пірнання па дистанцію й час.

### ***Спеціальна фізична підготовка.***

Вправи для розвитку швидкості. Пробіганий коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину й у висоту у розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 секунд із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ по зоровому, слуховому, тактильному сигналу (подразнику).

### ***Вправи для розвитку витривалості.***

Біг па дистанції 200-800 м. Кроси 3-5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 секунд, хвилину. Багаторазове виконання окремих технік хортингу. блоків, ударів, захоплень, кидків, прийомів партеру.

### ***Імітаційні вправи.***

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

### ***Дихальні вправи й вправи на розслаблення.***

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, поглажування й розтирання).

Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих І техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація.

### ***Вправи на розвиток гнучкості.***

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Ротація кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи потребуючої підвищеної гнучкості. Борцовський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцовський килим (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках.

Елементи розтягувань й самомасажу.

### ***Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей.***

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами об стіну, у стійці на руках, від спинки стільця, гімнастичну стінку). Присідання на двох і на одній нозі, з партнером на плечах, зі штангою, з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в полуприсиді, у повному присиді. Стрибки па носках, у полуприсиді, у повному присиді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на поперечині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силкові ігри. Багаторазові відпрацювання технік на довгій груші хортингу. Бій Із сильним супротивником і важким супротивником.

### ***Вправи з партнером.***

Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером висячому на шії (тільки для старшої групи хортингу). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією й двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), бій «півнів», бій "вершників".

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи й сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

### ***Вивчення й удосконалювання техніки й тактики хортингу***

#### ***Стійки та позиції***

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, стійка (лівостороння,

правостороння), фронтальна стійка, перехідна стійка, низька атакуюча стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

*(Напрацьовування: зміни позицій відносно дій суперника).*

### **Переміщення в стійці і партері**

В дікосторонній/правосторонній стійці: скорочення/розірвання дистанції (варіанти підскіків, відскіків), приставним кроком вперед/назад, в перехідній стійці (підхід, відхід), кроком вперед/назад (підхід, відхід), в сторону лівою/правою ногою, зміна стійки (на місці, набіганням), уход з лінії атаки, (лівого/правою ногою), стрибком вперед.

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

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

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

### **Ударні та блокуючі частини**

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

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

### **Ударна та блокуючі техніка рук**

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

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

### ***Ударна та блокуюча техніка ніг***

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

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

### ***Робота тулуба***

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

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

### ***Захвати та звільнення від них***

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя; прямий захват ноги /за стегно, гомілку/ однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки /за передпліччя, плече/, захват протилежної ноги /за стегно, гомілку/, захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвату шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себя та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себя та переходом на інший захват, захоплення кисті, захват стопи в партері, прямий захват руки й тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (в стійці, партері).

### ***Кидки в стійці:***

- кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки і шиї);
- кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);
- підніжка: передня, задня, бокова;
- підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги пазовні, бокова підсічка у такт кроків;
- кидок захватом двох ніг;
- кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече,

- спину;
- кидок упором стопи у живіт;
  - зацеп: ноги із середини, ноги ззовні, ноги із середини із захватом опорної ноги;
  - кидок переверотом через спину - (млин) зі стійки, з колін;
  - кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);
  - кидок переверотом за одну ногу;
  - кидок зкрученням захватом руки;
  - кидок підбивом двох ніг/ножниці/;
  - кидок розгинанням зацепом ноги зсередини;
  - підхват під дві ноги захватом руки і шиї, руки і тулуба;
  - підхват під одну ногу захватом руки і шиї, руки і тулуба.

### ***Техніка партеру***

#### ***Захисна:***

- вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;
- вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогибом борцовського мосту;
- звільнення від утримань, больових та задушливих прийомів.

#### ***Атакуюча:***

##### ***а) утримання:***

- утримання за шию і руку;
- утримання за шию і корпус;
- поперечне утримання;
- зворотнє утримання захватом шиї і тулуба;

*(Напрацьовування: звільнення від утримання).*

##### ***б) больові прийоми на руку:***

- больовий прийом на ліктьовий суглоб прогибом із захватом прямої руки між йогами;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотнім важілем зверху;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб схрссним зворотнім захватом руки зверху;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зацепом руки ногою.

*(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).*

##### ***в) больові прийоми на ногу:***

- больовий прийом на голеностопний суглоб прогибом, захватом стопи передпліччям;
- защемлення ікроножного м'яза;

- важіль коліна.

*(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).*

г) задушливі прийоми:

- задушливий прийом захватом шиї зверху;
- задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);
- задушливий прийом захватом тії ногами в замок;
- задушливий прийом обратним захватом шиї ззаду;

*(Напрацьовувана: звільнення від задушливих прийомів).*

### ***Техніка роботи в парах***

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

### ***Відходи з лінії атаки***

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

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

### ***Техніка комплексного двораундового двобою хортингу.***

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

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

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очима, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм в незнайомих місцях. Змагальний показ.

### ***Прийоми самозахисту та прикладного розділу хортингу.***

Звільнення від захоплення: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, корпусу попереду, позаду, позаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину («нирком», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги). Дії в обмеженому просторі. Дії проти

двох і більше нападників. Дії проти озброєного.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем. Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування.

## 8. ВИХОВНА РОБОТА

Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу житт'я, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства поставлено ряд завдань: утвердження високих моральних цінностей, політичної культури та трудової моралі, збереження повноцінного фізичного розвитку учнів, попередження злочинності, запобігання інформації, що містить у собі елементи асоціальної поведінки, насильства, жорстокості, порнографії, пропаганди наркогенних речовин.

Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої і соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними і патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатної до саморозвитку і самовдосконалення.

Виховання органічно поєднане з процесом навчання вихованців, опанування основами наук, багатством національної і світової культури.

Пріоритетним є всебічний та гармонійний розвиток особистості, яка здатна до саморозвитку, самовиховання і самореалізації, у своїй діяльності керується загальнолюдськими цінностями, глибоко розуміє традиції свого народу.

Успіх виховного процесу залежить від відносин між педагогом і вихованцем, які повинні будуватися на основі співдружності, співробітництва і ділового партнерства.

Педагог закладу і вихованець - рівноправні суб'єкти інавчально-виховної діяльності. Тому варто більше уваги приділяти стимулюванню внутрішньої і зовнішньої активності учнів, їх оптимальній участі у спільній діяльності у справі виховання.

Підвищенню результативності виховної роботи у навчальному закладі сприяє вдосконалення нових форм роботи, пошук нових систем виховання, впровадження розвиваючих технологій.

**Мета виховної роботи** - формування особистості вихованця гуртка хортингу, як громадянина і цілеспрямованої людини на здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту - українському національному виду спорту хортинг. Звідси - завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності:

- оздоровлення вихованців виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;



- формування позитивних якостей характеру, здорових Інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота також проводиться у процесі навчально-оздоровчих занять і зборів, оздоровчо-туристичних та виховних заходів, навчання, змагань, а також у вільний від занять час.

### **8.1. Напрями виховної роботи гуртка хортингу**

Вирішення завдань виховної роботи здійснюється за напрямками:

- фізичне виховання;
- громадянське виховання;
- родинно-сімейне виховання;
- вІйськово-патріотам не виховання;
- моральне виховання;
- трудове виховання;
- естетичне виховання;
- екологічне виховання;
- превентивне виховання;
- сприяння творчому розвитку особистості.

Ці напрями виховання тісно взаємопов'язані між собою і утворюють цілісну систему, яка забезпечує виховання всебічно розвиненої особистості - вільної, гуманної, духовно і творчо зрілої, фізично досконалої, громадянське відповідальної і мужньої, ініціативної і активної, здатної до вирішення складних проблем, готової до самооцінки і самовиховання.

Складний процес виховання здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи, вибір яких залежить від змісту та завдань виховної роботи, вікових особливостей вихованців гуртка з урахуванням їхніх основних напрямків діяльності.

**Фізичне виховання.** Фізичне виховання у гуртку хортингу направлене на укріплення здоров'я дітей, формування здорового способу життя. Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя є забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, охорони та зміцнення здоров'я, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі, виховання потреби у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, у прагненні до оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями і навичками, утвердження здорового способу життя, формування вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим, використання Історичного національного досвіду здорового способу життя за традиціями українського народу, формування рис лицарства і мужності, самовдосконалення тіла й духу.

Система роботи включає в себе організацію павчально-виховного режиму гуртка хортингу у відповідності до розкладу закладу, дотримання у гуртку гігієнічних норм щодо освітлення, температури повітря, навчального обладнання, особистого екіпірування юних хортингістів, раціонального харчування, загартування, профілактичне медичне обстеження, пропаганда здорового способу життя і включення дітей у різні види оздоровчої та спортивно-фізкультурної діяльності.

**Громадянське виховання.** Мета громадянського виховання - сформувати свідомого громадянина, патріота, професіонала, тобто людину з притаманними їй особистісними якостями й рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на розвиток демократичного громадянського суспільства в Україні.

**Родинно-сімейне виховання.** Головними завданнями родинно-сімейного виховання є гармонійний всебічний розвиток дитини, підготовка її до життя в існуючих соціальних умовах, реалізація її творчого потенціалу, формування у дітей моральних цінностей з позиції її добра, справедливості, правди, людяності, розуміння пріоритету виховання дітей у сім'ї та гуманних взаємин між членами кожної родини, важливості ролі сім'ї у житті суспільства, створення сприятливої трудової атмосфери в сім'ї, виховання національної свідомості і самосвідомості, культури поведінки в сім'ї, залучення до традицій родинно-побутової культури українців, активної участі у всенародних і сімейних святах.

**Військово-патріотичне виховання.** Військово-патріотичне виховання покликане забезпечити морально-політичну і практичну підготовку щодо виконання обов'язку - захисту Вітчизни, військової служби у Збройних Силах України. Головними завданнями є формування психологічних та морально-вольових якостей (стійкості, мужності, готовності до подвигу, самопожертви), особистісних поглядів на сучасні події, самовиховання і самопідготовка, спрямовані на оволодіння певними світоглядними знаннями і уявленнями, фізичний розвиток особистості.

**Моральне виховання.** Моральне виховання включає в себе формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Першочерговими завданнями морального розвитку членів гуртка хортингу є пробудження гуманних почуттів особистості, формування морально-вольових якостей, ознайомлення із змістом і значенням моральних вимог, норм і правил поведінки, морально-етичними цінностями. Особливе значення надається моральному вихованню ще з молодших шкільних років: прищепленню почуттів любові і поваги до рідних та близьких, інших людей, батьківської домівки, свого гуртка або секції, Інколи, свого села, міста, інтересу та пошани до державних

символів (прапор, герб, гімн), історичної бойової і культурної спадщини Запорозької Січі, традиціям українського народу, гордості за його досягнення та бажання долучитися до громадсько-корисних справ і значущих суспільних подій. Для цього використовується комплекс засобів педагогічної впливу (наочність, твори дитячої літератури, морально-етичні завдання, проблемні ситуації морального вибору, бесіди, творчі розповіді, ігри, тренінги та ін.) в різних видах діяльності впродовж усього часу перебування вихованців у гуртку хортингу. Моральне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе гідно, згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання патріотизму, колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків - людей, до порушників норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток людини через організацію умов, в яких формуються її духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських та національних морально-етичних цінностей.

Система морального виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність.

Зміст морального виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

**Трудове виховання.** Трудове виховання спрямовано на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності. Основним завданням трудового виховання гуртка хортингу, як складової морального становлення, є формування емоційної готовності до праці, елементарних умінь і навичок в різних видах праці, інтересу до світу праці дорослих людей. Важливим аспектом є індивідуальний та диференційований підходи до дитячої особистості (врахування інтересів та здібностей до виду спорту хортинг, уподобань, здібностей до інших видів діяльності людини, засвоєних умінь, особистісних симпатій при постановці трудових завдань, об'єднанні дітей в робочі підгрупи тощо) й моральна мотивація дитячої праці. Слід відмовитися від авторитарності, жорсткої регламентації трудової діяльності, частіше організовувати роботу з невеликими групами дітей в атмосфері відвертості, доброзичливості, взаємодопомоги, творчого пошуку.

Трудове виховання спрямоване на формування творчої працелюбної

особистості, виховання цивілізованого господаря, свідомого стаапення до прані як вищої цінності людини і суспільства, готовності до життєдіяльності і праці в умовах ринкових відносин, формування в учнів розуміння загальних основ сучасного виробництва, вміння включатись у виробничі відносини, виховання дисциплінованості, організованості, бережливого ставлення до суспільної і приватної власності, природних багатств.

**Естетичне поховання.** Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті. Естетичне виховання як таке, що сприяє розвитку природних нахилів, творчих здібностей, обдарувань, творчої уяви, фантазії також розглядається в контексті становлення дитячої особистості напередодні дорослого життя. Реалізація його завдань відбувається на основі широкої інтеграції і пронизує весь педагогічний процес в гуртку хортингу, охоплюючи різні форми роботи з дітьми (навчальні оздоровчі заняття, змагання з хортингу, самостійна художня діяльність, свята, розваги, інші гуртки). В цих формах комплексно використовуються приклади досягнень відомих спортсменів, тренерів, суддів з хортингу, твори музичного, театрального, літературного, образотворчого мистецтва в контексті загальнонародської і національної культури. При цьому організовується цілеспрямоване педагогічне спілкування в середовищі мистецтва з метою введення дитини в певну історичну епоху, ознайомлення з бойовими та культурними традиціями Запорозької Січі та національним колоритом, засобами художньої виразності, притаманним різним видам мистецтва (живопис, скульптура, архітектура, музика, хореографія, театр, література). Завершальним етапом інтегрованого процесу естетичного пізнання стає творча художньо-практична діяльність юних хортингістів (образотворча, театралізована, музична, літературно-художня). Художньо-естетичне виховання передбачає формування основ естетичної культури, естетичних норм і принципів, переконань та ідеалів, естетичного сприймання та емоційного ставлення до прекрасного, духовне збагачення вихованців, розширення їх світогляду, оволодіння цінностями і знаннями в галузі світового та народного мистецтва, музики, архітектури, побуту, ремесел, озброєння юних хортингістів естетичними знаннями, виховання художнього смаку, вироблення естетичної активності, бажання вносити прекрасне у життя, примножувати культурно-мистецькі надбання народу.

**Екологічне виховання.** Одним з важливих питань залишається виховання екологічної культури у вихованців гуртка хортингу. Його розв'язання здійснюється у таких напрямках: формування реалістичних уявлень про явища природи (у тому числі при проведенні занять па свіжому повітрі), елементів екологічного світорозуміння, розвиток позитивного емоційно-ціннісного, дбайливого ставлення до природного довкілля, прищеплення практичних вмінь

доцільного природокористування. Ознайомлюючи дітей з природою, враховувати, що кожен регіон України має специфічні природно-географічні особливості. Педагоги хортингу повинні розширювати і поглиблювати власні знання і знання вихованців про природу, побут, культуру, етнічні традиції своєї місцевості. Екологічне виховання покликане забезпечити підростаюче покоління науковими знаннями про взаємозв'язок природи і суспільства, допомогти зрозуміти багатогранне значення природи для суспільства в цілому і кожної людини зокрема, сформулювати розуміння, що природа - не першооснова існування людини, а людина - частина природи, виховати свідоме добре ставлення до неї, почуття відповідальності за навколишнє середовище як національну і загальнолюдську цінність, розвивати творчу активність щодо охорони та перетворення оточуючого середовища, виховувати любов до рідної природи.

**Превентивне виховання.** Превентивне виховання передбачає реалізацію заходів, спрямованих на попередження злочинів і злочинності, вдосконалення способу життя вихованців без порушень норм моралі, розвиток умов, що сприяють збереженню здоров'я та життя дітей, виявлення негативних змін у поведінці вихованців, вивчення причин і умов, що сприяють скоєнню злочину, попередження їх подальшого розвитку, організацію змістовного дозвілля, поліпшення роботи з підлітками з девіантною поведінкою, надання їм допомоги в самовихованні. Метою превентивної<sup>1</sup> виховання у гуртку хортингу є формування правової свідомості на основі тих правових знань, уявлень, переконань, що склалися в нашому суспільстві, почуттів, що регулюють поведінку: почуття законності обраної мети, правомірності шляхів її реалізації, справедливості, активної протидії порушникам законів нашої країни, докорінне підвищення правової культури всіх учасників навчально-виховного процесу у гуртку хортингу, формування здорового способу життя, попередження асоціальних проявів серед вихованців, профілактика вживання наркотичних речовин.

Здійсненню превентивного виховання сприяють психолого-педагогічна профілактика та корекція відхилень у поведінці вихованців гуртка хортингу, використання нестандартних форм виховання, забезпечення зайнятості та змістовного відпочинку дітей під час канікул, допомога соціально дезадаптованим категоріям дітей, профілактика дитячої бездоглядності, просвітницька робота щодо запобігання протиправній поведінці, наркоманії, алкоголізму, захворюваності на ВІЛ/СНІД та хворобам, що передаються статевим шляхом, а також загальне правильне статеве виховання.

**Сприяння творчому розвитку особистості.** Сприяння творчому розвитку особистості є одним із пріоритетних напрямків виховної роботи у гуртку. Він спрямований на розвиток таланту і здібностей у національному виді спорту

України, власних спостережень, пізнавальних інтересів у певній галузі знань до технічної творчості, моделювання, винахідництва, сприяння інтелектуальному, емоційному та естетичному розвитку юних хортингістів, уміння бачити пізнавальні проблеми у сфері фізкультурно-оздоровчої, науково-технічної, художньої, декоративно-прикладної творчості, еколого-натуралістичній, туристсько-краєзнавчій, змагальній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Основними шляхами розвитку дитячих обдарувань у гуртку хортингу є оптимально побудований навчально-виховний процес, раціональна організація позаурочної форми роботи та ефективна взаємодія сім'ї і школи.

***Виховні засоби:***

- особистий приклад і педагогічна майстерність педагога;
- висока організація навчального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- обережне та вдумливе відношення до філософії і традицій хортингу;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених, хортингістів.

***Основні виховні заходи:***

- урочистий прийом вступників;
- проводи випускників;
- перегляд (в тому числі і телевізійний) занять, зборів, змагань та їх обговорення;
- любительська змагальна діяльність вихованців (за бажанням) та її аналіз;
- регулярне підведення підсумків навчальної та оздоровчої діяльності вихованців, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі і видатними особистостями, поетами, письменниками, педагогами, спортсменами, тренерами тощо;
- екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди;
- трудові збори;
- оформлення стендів, стіннівок тощо.

## **8.2. Організація виховної роботи у гуртку хортингу**

У виховному процесі гуртка хортингу використовуються такі основні форми організації виховання дітей: навчальні оздоровчі заняття з виду спорту хортинг, спеціально організована навчальна діяльність (теоретичні заняття з теорії і методики хортингу), змагання з хортингу (за бажанням вихованців), ігри, самостійна діяльність вихованців {художня, рухова, мовленнєва, ігрова, трудова,

дослідницька та ін.), Індивідуальна робота, спостереження, екскурсії, походи, свята та розваги, гуртки іншого профілю тощо. Вони можуть бути організовані фронтально, підгрупами, індивідуально залежно від віку вихованців, педагогічної мети, матеріально-технічного забезпечення закладу, професійної майстерності педагога.

Основною формою організованої навчально-виховної діяльності вихованців гуртка хортингу залишаються заняття з різних розділів навчальної програми (тематичні, комплексні, комбіновані, інтегровані, домінантні та ін.).

Тривалість спеціально організованої теоретичної діяльності (теоретичного заняття з хортингу) для вихованців віком від 5 до 7 років - до 25-30 хвилин, для вихованців віком від 7 до 9 років - від 45 до 60 хвилин (1-2 групових заняття на тиждень), для вихованців віком від 10 до 21 року - два повних заняття по 45 хв. з перервою 15 хвилин (2-3 групових занять на тиждень).

Під час складання розкладу занять необхідно враховувати їхнє домінуюче навантаження у першій половині дня (психічне, фізичне, емоційне), передбачати раціональне чергування видів діяльності (фізична, розумова, рухова, практично-прикладна) на кожному з них та доцільне використання місць для проведення занять (зокрема, спортивної та музичної зали, студійних кімнат, плавального басейну, ігрового, спортивного майданчика, квітника тощо).

Організована навчальна діяльність вихованців у формі виховних бесід планується переважно у першу половину заняття з переходом на оздоровче фізичне заняття. В окремих випадках допускається проведення деяких теоретичних занять без продовження практичної частини. Виховна промова педагога має бути направленою на досягнення мети як загально-виховного підготовчого складу, так і мети даного заняття. Це може стосуватися занять з застосуванням боксерських мішків (постановки ударів), застосування басейну (плавання), образотворчої діяльності в групах вихованців віком від 5 до 7 років. Елементи навчальної діяльності включаються також до інших форм роботи з вихованцями в повсякденні заняття (виконання фізичних вправ, ігри, самостійна діяльність, індивідуальна робота, спостереження, чергування тощо).

Організовуючи навчально-виховну діяльність гуртка хортингу важливо систематично використовувати завдання із ТРВЗ (теорії розв'язання винахідницьких завдань), випробування нової техніки хортингу, експериментально-дослідницької діяльності, проблемно-пошукові ситуації та інші методи і прийоми, що позитивно зарекомендували себе в сучасній дидактиці. Слід поєднувати вербальні, наочні і практичні методи, відводити належне місце продуктивним видам діяльності, в яких вихованець здатен до самовдосконалення фізичної форми та отримання знань хортингу, самовираження і саморсалізації (особисті улюблені прийоми, малювання, ліплення, конструювання, художня

праця), а також оздоровчій, спортивно-фізкультурній, змагальній, іншій руховій, мовленнєвій, музичній діяльності. З урахуванням різного рівня Інтелектуального розвитку, відмінностей у спрямованості пізнавальних інтересів окремих вихованців доцільно диференціювати роботу з ними як на заняттях гуртка, так і у повсякденному житті, об'єднуючи дітей у підгрупи та добираючи для кожної з них окремі вправи та прийоми хортингу, навчальний матеріал різного змісту, складності та відповідні методи і прийоми.

З огляду на те, що провідною у молодшому дитячому віці є Ігрова діяльність, гра широко використовується у навчально-виховному процесі гуртка хортингу як самостійна форма роботи з дітьми та як ефективний засіб і метод розвитку, виховання і навчання в інших організаційних формах. Пріоритет надається оздоровчим та спортивним іграм, колективним дитячим естафетам, творчим іграм (фізкультурні, сюжетно-рольові, будівельно-конструктивні, ігри-драматизації та інсценівки, ігри з елементами праці та художньо-творчої діяльності) та іграм з правилами (дидактичні, інтелектуальні, рухливі, хороводні тощо). У деяких випадках на заняттях з такими дітьми продовж усього заняття організовуються різні види ігор з урахуванням віку дітей, їхніх Ігрових інтересів, місця гри в режимі дня, місця проведення занять, змісту попередніх і наступних форм роботи, сезонних умов, ступеня фізичного та інтелектуального навантаження на вихованців.

Переорієнтація навчально-виховного процесу в сучасному гуртку хортингу на розвиток дитячої особистості надає особливої ваги таким формам організації життєдіяльності вихованця як його самостійна діяльність та індивідуальна робота з ним.

**Самостійна діяльність.** Самостійна діяльність вихованців організується в усіх вікових групах гуртка хортингу в другій половині дня. Протягом виховної роботи поєднуються різні за змістовою направленістю її види (оздоровча, спортивна, художня, мовленнєва, ігрова, трудова, дослідницька та ін.) та поступово залучаються до участі в них всі вихованці даної групи. Зміст та рівень самостійної діяльності вихованців залежать від їхнього досвіду у виді спорту хортинг, запасу знань, умінь і навичок, рівня розвитку творчої уяви, самостійності, ініціативи, організаторських здібностей, а також від наявної матеріальної бази закладу, у якому працює гурток, та якості педагогічного керівництва гуртком. Організоване проведення цієї форми роботи забезпечується як безпосереднім, так і опосередкованим керівництвом з боку педагога.

**Індивідуальна робота з вихованцями.** Індивідуальна робота з вихованцями як самостійна організаційна форма проводиться з дітьми всіх вікових груп як під час заняття, так і у вільні години (під час оздоровчих, спортивних таборів, випадкового позашкільного спілкування, прогулянок тощо) в спортивному залі,



Інших приміщеннях і на свіжому повітрі. Вона організується з метою активізації пасивних вихованців, додаткових занять з окремими дітьми (новенькими, тими, що часто пропускають заняття через хворобу, інші причини та гірше засвоюють програмовий матеріал під час фронтальної роботи гуртка хортингу).

### **8.3. Планування виховної роботи**

Відповідно до Закону України "Про позашкільну освіту" діяльність гуртка хортингу позашкільного навчального закладу регламентується планом роботи, який визначає мету, завдання, а також зміст, форми, методи і засоби досягнення поставлених завдань. Планування роботи гуртка має відповідати принципам актуальності, науковості, перспективності, доцільності, системності, послідовності. Поставлені завдання перед гуртком хортингу успішно можуть розв'язуватися лише за умов конкретного визначення мети педагогічної діяльності та передбачення реальних можливостей її виконання.

Основним документом в організації виховної роботи гуртка хортингу є *річний план виховної роботи*, який складається на навчальний рік та оздоровчий період, схвалюється педагогічною радою колективу, затверджується керівником гуртка і погоджується з адміністрацією закладу. План виховної роботи ретельно обговорюється із заступником директора закладу з виховної роботи.

У річному плані виховної роботи передбачаються такі розділи:

- аналіз виховної роботи за минулий рік;
- завдання на навчальний рік та оздоровчий період;
- методична та виховна робота з тренерами-викладачами хортингу та іншими педагогічними кадрами;
- вивчення стану життєдіяльності вихованців;
- виховна та організаційно-педагогічна робота;
- робота методичного кабінету хортингу, його виховна направленість;
- виховання гуртківців під час адм І ністрати в по-господарської діяльності колективу.

***Аналіз виховної роботи за минулий рік.*** В даному випадку висвітлюються результати діяльності всіх підрозділів гуртка хортингу, які проводили виховну роботу, робляться конкретні висновки щодо здобутків, труднощів, недоліків та причин їх виникнення, акцентується увага на тому, якими реально стали вихованці гуртка, чи гідно поводити себе у школі та родині, і які відгуки про них йдуть від викладачів та класних керівників класів, у яких навчаються вихованці гуртка. Можна взяти за практику зібрання відгуків класних керівників у письмовій формі для поліпшення виховної роботи у подальшій діяльності гуртка.

***Завдання на навчальний рік та оздоровчий період.*** Визначаються на основі аналізу роботи гуртка за минулий рік з урахуванням виявлених проблем та потреб

навчального закладу. Кількість ключових завдань, над якими працює колектив, визначається навчальним закладом і залежить від кількості груп, режиму роботи тощо, їх кількість може бути три-чотири на рік (одне-два з них, передбачені попереднім річним планом, конкретизуються, розширюються, інші два - є новими).

У разі поглибленого та різнобічного вивчення педагогом одного чи двох конкретних питань протягом року, кількість завдань може бути меншою.

*Наприклад:* з формування фізичних навичок вихованців віком 10-11 років, або комунікативно-мовленнєвої компетенції вихованців.

На виховних бесідах з вихованцями та педагогічних нарадах можуть розглядатися такі питання:

- створення середовища прогресу у оздоровчій діяльності за участю старших і досвідчених вихованців гуртка хортингу;
- шляхи створення мовленнєвого розвивального середовища у гуртку хортингу навчального закладу та сім'ї;
- особливості комунікативно-мовленнєвої активності вихованців хортингу (в процесі занять або у перервах, в умовах вільного спілкування з іншими вихованцями, з дорослими, під час відпочинку після занять з хортингу, під час ігрової діяльності в умовах сім'ї тощо);
- ефективність застосування педагогічних технологій фізкультурно-оздоровчого спрямування для всебічного фізичного розвитку вихованців гуртка хортингу;
- особливості педагогічного впливу та його результативність щодо вихованців з вадами мовлення (віковими, фізіологічними, паталогічними, в результаті педагогічної занедбаності) тощо.

Для гуртка хортингу навчального закладу із сезонним перебуванням вихованців, одно-двогрупових, з групами короткотривалого перебування кількість виховних завдань також може бути меншою - одне чи два виховних завдання.

Усі заплановані заходи річного плану виховної роботи гуртка хортингу підпорядковуються визначеним завданням.

***Методична та виховна робота з тренерами-викладачами, інструкторами хортингу та іншими педагогічними кадрами.***

Плануючи роботу І тренерськими та інструкторськими кадрами гуртка хортингу, слід ураховувати їхню підготовленість (тренери першої або вищої категорії, майстри спорту України з хортингу, кандидати у майстри спорту України з хортингу, майстри хортингу міжнародного класу або майстри хортингу I, 2, 3 майстерського ранку, молоді спеціалісти, зі стажем педагогічної роботи, не з фаховою освітою тощо).

Цю роботу планують за такими напрямками:

- підвищення педагогічної майстерності інструкторського складу хортингу (передбачаються, як правило, особиста спортивна підготовленість, кваліфікаційний рівень хортингу), традиційні форми роботи, що спрямовані на інформаційну обізнаність, навчання, здатність варіативно і ефективно застосовувати на практиці методи і прийоми: навчально-тренувальні та методичні семінари, семінари-практикуми, засідання круглих столів, консультації, відкриті покази різних видів роботи за участю методистів тощо);
- удосконалення професійної творчості {нетрадиційні форми проведення занять, різноманітні форми виховної роботи: показові виступи з хортингу, майстер-класи, клуби, творчі лабораторії тощо);
- самоосвіта (обмін досвідом, взаємовідвідування, обговорення новинок педагогічної літератури тощо).

У цьому розділі також визначаються теми засідань педагогічної ради гуртка хортингу (як правило, 3-4 рази на рік), планується перепідготовка та заходи по підвищенню кваліфікації тренерів-викладачів і педагогічних працівників гуртка.

Види роботи з педагогічними кадрами хортингу та їх кількість визначаються директором навчального закладу.

З метою вивчення та впровадження в практику роботи базової програми розвитку дитини у гуртку хортингу у цьому розділі варто передбачити відповідні спеціальні підготовчі форми роботи з педагогічними та інструкторськими кадрами хортингу заздалегідь I до початку кожного навчального року.

**Вивчення стану життєдіяльності дітей.** Визначаються основні напрямки вивчення роботи, їхній зміст, вказуються терміни, форми підведення підсумків, відповідальні тощо.

Вивчення стану організації життєдіяльності вихованців може бути комплексним, тематичним, вибіркоким. Комплексне вивчення - це вивчення стану життєдіяльності вихованців в окремій групі чи декількох групах гуртка за всіма сферами та лініями розвитку. Наприклад: "Організації життєдіяльності вихованців 6-7 років за сферами: «Люди», «Природа», «Культура», «Я сам»". Це дає змогу всебічно і глибоко проаналізувати стан роботи, зробити об'єктивні висновки. Комплексне вивчення планується за потребою, але не більше одного разу на рік. Зі старшими юнаками 14-15 років можна передбачити такі виховні напрями, як здатність до оцінки своїх вчинків, реальна оцінка своїх навичок щодо виконання фізичних вправ, оздоровчих комплексних вправ, проведення навчальних двобоїв хортингу, готовність вихованця стати на захист малої дитини, розуміння призначення навичок та прийомів хортингу для використання на добрі справи, для самозахисту та захисту своєї родини, розуміння значення особистої фізичної

та моральної підготовки для того, щоб стати гідним захисником Вітчизни тощо.

Тематичне вивчення - це вивчення окремих питань у групах гуртка хортингу навчального закладу в цілому відповідно до поставлених завдань. Наприклад: "Самопідготовка вихованця у домашніх умовах". "Організація роботи з фізичного розвитку дітей 6-7 років у гуртку хортингу навчального закладу", "Художньо-естетичний розвиток дітей" тощо. Це найбільш поширена форма, яка дає змогу визначити результативність діяльності тренерів і педагогів з певної лінії розвитку чи сфери життєдіяльності, глибше проаналізувати зміст, методи і прийоми роботи з юними хортингістами тощо.

Вибіркове вивчення має на меті перевірку виконання попередніх пропозицій, окремих рішень тощо.

***Виховна та організаційно-педагогічна робота.*** Передбачаються заходи взаємодії гуртка хортингу із позашкільними навчальними закладами інших міст, селищ, областей, з іншими установами, організаціями та клубами хортингу тощо. Форми їх взаємодії можуть бути різними: спільне проведення заходів, оздоровчих занять з хортингу та змагань (участь у змаганнях за бажанням вихованців), для інструкторів хортингу - спільне проведення педагогічних нарад, консультацій, батьківських зборів, колективних переглядів роботи з дітьми, спільних свят і розваг, екскурсій, обмін досвідом тощо. До цього ж розділу включається робота з батьками: вивчення досвіду родинного виховання, організація при гуртку батьківського комітету, батьківської ради, гуртків для батьків та разом з батьками, виховні педагогічні бесіди, консультації, школи молодих батьків тощо. Доцільно передбачити ознайомлення їх з вимогами базової програми хортингу, надати рекомендації щодо її використання у домашніх умовах сім'ї.

Загальні батьківські збори плануються у разі потреби один-два рази на рік. Дієвішою формою є групові збори, які проводяться два-три рази на рік.

***Робота методичного кабінету хортингу, його виховна направленість.*** Якщо директор закладу надав гуртку хортингу приміщення для методичного кабінету, то тренер-викладач має налагодити роботу методичного кабінету з метою навчання та виховання гуртківців. Робота кабінету спрямовується на створення науково-методичного осередку для тренерів-педагогів і батьків. Здійснюється вивчення, узагальнення і поширення педагогічного досвіду працівників гуртка хортингу позашкільного навчального закладу та інших закладів, вітчизняного і зарубіжного педагогічного досвіду, розроблення методичних рекомендацій, зразків планування, узагальнення матеріалів з питань вивчення роботи педагогів, забезпечення та поповнення кабінету різними матеріалами {наочно-дидактичними посібниками з хортингу, науковою, навчально-методичною, енциклопедичною літературою, іграшками, атрибутами, зразками спортивного екіпірування хортингу, аудіовізуальними та

відеонавчальними засобами тощо), при необхідності з метою поліпшення виховної роботи - оформлення стендів, настінних газет, демонстраційних фотогалерей спортивних заходів хортингу, виставок та ін.

**Виховання гуртківців хортингу під час трудового виховання та господарської діяльності.** Плануються заходи спрямовані на трудове виховання, прищеплення якостей любові і поваги до праці, створення розвивального життєвого простору дитини: прибирання та обладнання залу хортингу, прогулянкових, фізкультурних майданчиків, фізкультурних та музичних залів, медичних, лікувально-профілактичних кабінетів, кімнат для роботи профільних гуртків, прибирання, благоустрій та озеленення території закладу, посильна допомога у ремонті приміщень і меблів, допоміжні заходи в рамках школи, або за розпорядженням адміністрації навчального закладу тощо.

**Загальні принципи планування виховної роботи.** До річного плану виховної роботи додаються окремі плани: проведення свят, розваг, театральних дійств, гурткової роботи, медичних заходів тощо. При складанні річного плану виховної роботи необхідно враховувати тип навчального закладу (загального розвитку, санаторний, спеціальний, комбінований, навчально-виховний комплекс), у якому працює гурток хортингу та наявність вузьких спеціалістів, а також профільних педагогів. Враховуючи, що річний виховний план розробляється на перспективу, педагог на його основі уточнює, конкретизує, доповнює завдання, види, форми виховної роботи поквартальне (спеціальна графа для записів може бути передбачена в річному плані).

Робота тренерів-викладачів хортингу, педагогічних працівників регламентується календарним планом, який є основним, і може складатися на місяць або 1-2 тижні, або 1 чи декілька днів і може затверджуватися директором закладу, враховуючи досвід роботи гуртка, вихователів, обізнаність з вимогами програми хортингу тощо.

Педагогу хортингу надається право при плануванні проявляти творчість, ініціативу, враховуючи сучасні вимоги до розвитку вихованців.

Принципами календарного планування є: послідовність у викладенні матеріалу, чіткість поставлених завдань, відповідність форм роботи віковим та індивідуальним особливостям вихованців, різноманітність видів оздоровчої, фізкультурно-спортивної та виховної діяльності тощо.

План передбачає види дитячої діяльності, як організованої тренером-педагогом так і самостійної (самовиховання та тренування, продуктивну працю, художню діяльність, гру, спілкування та ін.); індивідуальну роботу з дітьми (новачками, тими хто часто хворіє, має різні проблеми тощо). З метою планування індивідуальної роботи доцільно вести записи спостережень за вихованцями гуртка.

У календарних виховних планах на початку кожного місяця обов'язково передбачається комплекс ранкової гімнастики на два тижні (з ускладненням на другий тиждень), гігієнічна гімнастика, робота з батьками, за необхідності - інші форми роботи.

Планування виховної роботи з вихованцями може бути довільним (сітки, текстове або комбіноване) і складатися по-різному. Наприклад:

- за сферами життєдіяльності - щодня реалізується завдання однієї із сфер і всі лінії розвитку (метод занурення у тему); п'ятниця, як правило, - день узагальнення навичок;
- за режимними моментами з урахуванням сфер життєдіяльності та ліній розвитку;
- за видами діяльності (оздоровча, тренувальна, ігрова, трудова, змагальна, комунікативна, пізнавальна, рухова, навчальна) з урахуванням усіх ліній розвитку та змісту сфер життєдіяльності;
- за інтегрованими блоками — завдання фізкультурпо-оздоровчого, художньо-естетичного, соціально-морального, мовленнєвого розвитку та інших, розв'язуються через усі сфери життєдіяльності. Окремо плануються завдання і види роботи із спеціальної підготовки хортингу, фізичної культури;
- за лініями розвитку - кожного дня домінує одна лінія розвитку у взаємодії з іншими з урахуванням змісту усіх сфер життєдіяльності (метод занурення) тощо.

При плануванні виховної роботи варто використовувати блочно-тематичний принцип, оскільки він базується на інтегрованому підході до організації життєдіяльності вихованців, забезпечує змістову цілісність, системність, послідовність, ускладнення та повторення програмового матеріалу гуртка хортингу. Застерігаємо від нераціонального планування, коли перевага надається одній сфері життєдіяльності або лінії розвитку на будь-який тривалий період (тиждень, місяць), наприклад тільки тренувальні навантаження і все, що не забезпечує цілісного, системного підходу до життєдіяльності вихованців.

Тренер-викладач хортингу є вихователем гуртківців і має свободу вибору більш ефективної, зручної для нього моделі і форми планування виховної роботи.

Обов'язкова умова в плануванні виховної роботи з вихованцями - участь всіх тренерів-викладачів гуртка у підготовці плану заходів і його поданні на затвердження адміністрації навчального закладу. Виховна робота - загальна справа всього педагогічного колективу гуртка хортингу.

Робота інструкторів з фізичної культури, музичних керівників, вихователів з образотворчої діяльності та інших педагогічних працівників планується окремо для кожного гуртка хортингу у молодших вікових групах вихованців. Ці плани

узгоджуються з планами роботи заступника директора закладу з виховної роботи. Щоб полегшити календарне виховне планування для тренерів-викладачів гуртка хортингу, особливо при впровадженні в практику роботи кваліфікаційної програми хортингу для вихованців, варто створити творчі групи із числа представників методичної служби різних рсцувнів, тренери в-інструкторі в хортиніу, вихователів-мстодистів, вихователів та інших педагогічних працівників для складання виховних перспективних планів (на рік, півріччя, квартал, місяць). Виховні перспективні плани розробляються, як правило, у вигляді сіток.

Таблиця ]

#### 8.4. Орієнтовний план виховної роботи гуртка хортингу

Захід	Термін	Відповідальний
Відвідання міських змагань	1-2 рік	Педагог, батьківський
Перегляд міжнародних та національних змагань по	Постійно	Педагог
Відвідання тренувальні групи вищої спортивної майстерності та	1-2 рік	Педагог
Відвідання тренувань збірних команд з хортингу та інших видів спорту	1-2 рік	Педагог
Зустрічі з видатними хортингістами	1-2 рік	Педагог
Проведення сумісних оздоровчих занять разом із запрошеним відомим	За планом та по запрошенню	Педагог
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Педагог, батьківський
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2-3 рази на рік	Педагог, батьківський
Огляд політичних подій у країні і світі	1 раз на тиждень	Педагог, кращі
Коротка Інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Педагог, кращі
Головні культурні та спортивні події в Україні	1 раз на місяць	Педагог, кращі
Відвідання історичних місць, екскурсії	1 раз на рік	Батьківський

Прогулянки у парку, місцях відпочинку	Цілорічне	Батьківський
Організація самообслуговування (чергування під час тренувального заняття, підготовка і ремонт	Цілорічне	Батьківський актив
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Педагог, батьківський
Проведення зборів команди разом з батьками	2-3 рази на рік	Педагог, батьківський
Виїзд на природу із оздоровчим заняттям та відпочинком	Систематично	Педагог, батьківський

### 8.5. Робота з батьками вихованців гуртка хортингу

Виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Стаття 59 Закону України "Про освіту" (1060-12) покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їх природних здібностей. Утримання своїх дітей до повноліття - це конституційний обов'язок кожного громадянина України. Значну роль у вихованні гуртківців навчального закладу варто віднести спільним діям інструктора хортингу і сім'ї, ефективність яких залежить від особливостей організації роботи з батьками в сучасному гуртку хортингу.

Головними завданнями роботи гуртка хортингу позашкільного навчального закладу з сім'єю є:

- пропаганда педагогічних знань хортингу з метою підвищення педагогічної грамотності батьків та їх зацікавленості у гарному стані здоров'я вихованців;
- організація заходів, спрямованих на оволодіння батьками системою умінь, необхідних для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вихованця вдома;
- гуманізація змісту та форм роботи з сім'єю і взаємовідносин, інструктори-батьки.

Батьки та тренери-викладачі хортингу повинні стати партнерами, активними співучасниками великого творчого процесу виховання дітей, що дозволиТЬ реалізувати виховну мету гуртка хортингу. В умовах соціально-економічної, політичної нестабільності і духовної кризи суспільства, що склалася останнім часом у нашій державі, значно зросла роль гуртків хортингу та інших форм позашкільної роботи у попередженні злочинності, наркоманії, табакокуріння, пияцтва, запобіганні дитячій бездоглядності, бродяжництву, жебракуванню. Щоб подолати кризу розвитку дітей, духовне розтління, попередити підліткову



проституцію, необхідно поширювати профілактичні фізкультурно-оздоровчі знання (спортивні, медичні, моральні, правові), створювати умови для закріплення установок на досягнення гарного стану здоров'я та зацікавленості у продовженні занять видом спорту хортинг, дотримання здорового способу життя, проводити індивідуальну профілактичну роботу з вихованцями гуртка, що мають відхилення у поведінці, вживають наркогенні речовини, підбирати нові психолого-педагогічні підходи, звертатися за консультаціями до психологів. Вже з дитинства потрібно закладати фундамент майбутніх знань і поведінки, формувати гармонійні відносини між вихованцями обох статей, якості, які визначають необхідне ставлення і вміння будувати у гуртку хортингу правильні стосунки з особою протилежної статі, здатність протистояти таким формам взаємин, що спричиняють сексуальні збочення і злочини, готувати до сімейного життя. У гуртку хортингу варто створити інформаційні куточки, де розміщувати повідомлення, інформації, оголошення загального життя гуртка, інформацію про результати оздоровчих занять та змагань (якщо вихованці брали в них участь), досягнення кращих вихованців та інформацію іншого спеціального значення, витяги з плану роботи гуртка. Доцільно вказати контактні телефони тренерів-викладачів хортингу, Інструкторів, адреси, режим роботи підліткових лікарів, які обслуговують гурток хортингу та проконсультують про специфіку занять хортингом, особливості жіночого та чоловічого організму в різні вікові періоди, про вплив шкідливих звичок, раннього й безладного статевого життя, про симптоми вагітності, ознаки хвороб, що передаються статевим шляхом, СНІДу, режим роботи дитячих психологів, соціальних педагогів, які виявлять причини відхилення у поведінці вихованців, які відвідують заняття, телефони та режим роботи центрів соціальної адаптації, юристів, які можуть проконсультувати як батьків, так і вихованців, ознайомити із заходами відповідальності за правопорушення, що передбачені чинним законодавством. Особливе місце серед сучасних гуртків хортингу в Україні посідає сільський навчальний заклад, який має свої специфічні умови організації виховного процесу та життєдіяльності в цілому. Він є культурним центром у селі, осередком збереження національних оздоровчих, бойових та культурних традицій нашого народу, українського фольклору, народних свят, обрядів, звичаїв, народних ремесел, організатором інтелектуально-культурного життя села, виховної роботи серед дітей та дорослого населення. Виховний процес у гуртку хортингу саме сільського навчального закладу тісно пов'язаний із життям сільської громади. Тренер-викладач хортингу є активним громадським діячем, посієм духовності національного виду спорту України, зразком інтелігентності.

Вступаючи у взаємодію з тренером-викладачем хортингу, вихованці не

відразу здатні слухати, розуміти, виконувати його вказівки, інструкції, вимоги. Тому педагог, як і батьки, вдається до особистої участі в дитячих справах, допомагає, заохочує під час оздоровчих занять з хортингу, в іграх, побутових моментах, враховує особливості психологічного стану вихованців в період звикання до нових умов, колективу гуртка, правил і норм, йде на певні поступки вихованцям. Таким чином, образ тренера-педагога пом'якшується, споріднюється з образом батьків, що полегшує налагодження контактів, усуває зайву сором'язливість і замкненість, знімає напругу і побоювання у дітей перед очікуваними труднощами та фізичними навантаженнями під час занять. Водночас важливо зберегти позицію тренера-педагога і батьків як авторитетних, досвідчених старших товаришів, які навчають і виховують, до порад яких слід дослухатися, вимоги яких мають виконуватися. Це готуватиме вихованців до майбутніх стосунків із дорослими людьми.

Важливо навчати батьків правильної взаємодії з дітьми, які займаються у гуртку хортингу. Педагогізація родин відбувається через консультативно-рекомендаційну роботу (відкриті фізкультурно-оздоровчі заняття та тренування, батьківські збори, усні і письмові консультації, бесіди, практикуми, тренінги тощо), лекційно-просвітницьку роботу (батьківські лекторії, всеобучі, конференції, педагогічні читання), консультативну діяльність, залучення батьків до навчально-виховного процесу ("Показові виступи гуртка хортингу", "Відкриті заняття", "Дні відкритих дверей", участь у підготовці й проведенні оздоровчих заходів та змагань, навчальних та пізнавальних семінарів з хортингу, загальних і особистих спортивних та державних свят, розваг, окремих занять, в оснащенні педагогічного процесу та упорядкуванні спортивних приміщень, території разом з дітьми і тренерами-педагогами).

Своєчасність та успішність розвитку вихованців хортингу залежить від усвідомлення батьками важливості правильного вибору доступних форм здобуття шкільної освіти, гарного навчання та небайдужості, активності, компетентності керівництва закладу та місцевих органів влади, на які покладається основна відповідальність за охоплення всіх дітей позашкільною роботою, і у тому числі роботою гуртків з національного виду спорту хортинг.

## **9. ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ**

Контрольні нормативи для вихованців всіх вікових груп містять елементи розділів підготовки: загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Загальна фізична підготовка:

Біг: 60 м (сек.);

Біг: 100м (сек.);

Біг:500м(хв.);

Біг:800м(хв.);

Біг: 1000 м(хв.);

Біг: 3000 м (хв.);

Метання гранати (700 г), метрів;

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів);

Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів);

Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів;

Піднімання ніг у висі на перекладині, раз.

Гімнастичний міст, стійка па руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів;

Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг).

**Спеціальна фізична підготовка:** Техніка ніг по повітря, за 30 секунд, раз;

Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз;

Стрибки на скакалці за одну хвилину, раз;

Стрибки через палку у власних руках.

**Технічна підготовка:**

Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів;

Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек.;

Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів.

### 9.1. Загальна фізична підготовка

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати - виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується один раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному вихованцю дається одна спроба.

3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук та повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 сек. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях - рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного вихованця повинна складати не менше

10 хв. Кожному вихованцю дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення коли пальці ніг піднялися вище перекладини. Кожному вихованцю дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок педагога, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8-9, 9-10, 10-11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному вихованцю для демонстрації вправи та оцінювання педагогом дається три спроби.

7. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті вихованцем штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

## **9.2. Спеціальна фізична підготовка**

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами у голеностопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хвилину виконується швидкісне на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з педагогом рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або лівосторонній/правосторонній стійці (на вибір вихованця) за 30 секунд тільки у середній (тулуб) та верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки на скакалці за одну хвилину починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді педагога. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок педагога - повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному вихованцю. Вихованець, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному вихованцю для демонстрації вправи та оцінювання педагогом дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

## **9.3. Технічна підготовка**

1. Виконання кидків із стійки носить демонстраційний характер, де вихованець має показати кидки завдані педагогом з максимальною силою

підвороту та амплитудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані вихованці гуртка хортингу.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням педагога щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися по вагових категоріях.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де вихованець (або одночасно група вихованців) показують педагогу на оцінку змагальний варіант імітаційної форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплитудою блоків та ударів. Кількість та призначення імітаційних тестових форм, відповідно року навчання, педагог задає вихованцям самостійно. На залікову демонстрацію імітаційних форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані вихованці гуртка хортингу.

## **10. ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **10.1. Обладнання місця для занять**

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 м. або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 10 унцій	4 шт.
7.	Канат	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.

12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Канат для перетягування	1 шт.
17.	Резина еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

## 10.2. Індивідуальне спорядження вихованця

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка і брюки), майка і шорти	1 шт.
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

## БІБЛІОГРАФІЯ

### Перелік використаної

#### літератури

1. Абжалілова Л. Програмуємо на майбутнє// Погані кілля. -№2-2008.
2. Бех І. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання // Початкова школа. - 2003. - №3. -С. 1-6.
3. Дятленко С.М., Ганчева В.І., Василенко Є.Ю., Жевага С.І. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни».- Х.: Торсінг плюс, 2006.
4. Єрмоєнко Е.А., Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. - К, 2009.
5. Єрмоєнко Е.А., Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. - К., 2009 р.
6. Жебровський Б. М. Підготовка директора школи до управління якістю освіти : модульний підхід / Борис Михайлович Жебровський // Освіта і управління. - 2002. - Т. 5, №4. - С. 7 - 19.
7. Жевага С. Руховий режим школяра// Рідна школа. - 1995. - № 6. -С.57-58.
8. Жевага С.І. Здорові діти - щастя батьків// Рідна школа. - 1993. - №8. -С. 61-62.
9. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 (№ 184] — III).
- 10.Зубалій М., Савченко А. Ефективна форма підвищення рухової активності

- вихованців початкових класів. // Початкова школа. № 6. - 2003. - С.43 - 46.
11. Зубалій М.Д., Борисенко А.Ф., Остапенко О.І., Столітенко В.В., Жевага С.І., Іванова Л.І.
  12. Столітенко Є.В. Основи здоров'я і фізична культура // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-2 класи. - К.: Початкова школа, 2001. - С. 76-89.
  13. Івашковський В.В. Тсоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єкта громадянського суспільства: монографія / В.В. Івашковський. - К.: ПАЛИВОДА А.В., 2010. – 514 с.
  14. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена колегією Міністерства освіти України 25.12.1996р.
  15. Кремень В. Г. Людиноцентризм в освіті: сучасний напрям розвитку духовності нації / В. Г.
  16. Кремень // Педагогіка і психологія (Вісник ЛПН України). -2006. -№ 2 (51).-С. 17-30.
  17. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 1999. — 230 с.
  18. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2000. - 43 с.
  19. Мельник, О. В. Виховні аспекти профконсультаційної роботи зі старшокласниками / Мельник О. В. // Світ і виховання. - 2005. - № 5. - С. 25-27.
  20. "Міжнародна спортивна програма хортингу", затверджена Міжнародним Комітетом МГО "Міжнародна Федерація Хортингу", 2009 р.
  21. Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.09.2002 р. N 505 "Про апробацію Примірник навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році".
  22. Платонов В.Н., Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова. - К.; Олімпійська література, 1995. - 320с.
  23. Платонов В.Н., Підготовка юного спортсмена/ В.І. Платонов, К.П. Сахновський - К.: Радянська школа, 1988. - 137с.
  24. Положення про позашкільний навчальний заклад, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 06.05.2001 №433.
  25. Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004р. №651.
  26. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації тХортингу, затверджене Рішення Президії ВГО "УФХ" № 11 від 17 квітня 2009р.
  27. Порядок державної атестації загальноосвітніх, дошкільних, позашкільних навчальних закладів, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2001 №553 і зареєстрований у Міністерстві юстиції України 08.08.2001 за №678/5869 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 16.08.2004 №658).
  28. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.08.2003 р. № 1301 «Про вдосконалення системи організації роботи з виховання дітей та молоді у

позашкільних навчальних закладах».

29. Приступа Є., Слимаковський О., Лукьянченко М., Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. - Дрогобич: Вимір, 1999. - 448 с.
30. Програми з позашкільної освіти. Науково-технічний напрям. Укл. В.В.Ткачук - К.: "Грамота", 2007.
31. Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Соціально-реабілітаційний напрям. Укл. Л.М.Павлова - Суми: Антей, 2005.
32. Семигал О. М., Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків: навчально-методичний посібник для тренерів і спортсменів. - Полтава.: Знання, 2010.-24-27 с.
33. Серета Л., Яременко І. Ключі до успіху: Програма виховної роботи і методичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-виховного процесу в закладах освіти Київщини в 2002-2003 навчальному році / За заг. ред. Н. Клокар. - Біла Церква: КОІПОПК, 2002. - С. 253-269.
34. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. - К. : Олімпійська літ., 2008. - Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 368 с.
35. Типові навчальні плани для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України (затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676).
36. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник/ за загальною редакцією С. М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2011. - 368 с.
37. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1\*4 класи, (авт. М.Д. Зубалій, В.В. Дерев'янка, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага. - К.: Ранок, 2006.
38. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків (за проектом "Діалог): Навч.-метод. посіб./[О.В.Вінда, О.П.Коструб. І.Г.Сомова, Н.О.Березіна, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко.] — 3-те вид., нереробл. і доп. К.: Вістка, 2006. - 304 с.
39. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. [За редакцією Е.А. Єрмоєнка]. - К.: "Палівода", 2009. - 14-37 с.
40. Шульга А. В., Методика викладання хортингу у жінок.: -Черкаси.: Здоров'я, 2010. -46 с.

**Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури для педагогічних**



## працівників

1. Виховання моральності підростаючого покоління: Науково-метод. посіб. К.І.Чорна та ін.; За ред. К.І.Чорної. — К.: Богдана, 2005. — 288 с.
2. Вишневецький О., Сучасне українське виховання: Педагогічні нариси. Львів: Львівський обласний науково-методичний інститут освіти; Львівське обласне педагогічне товариство ім. Г.Ващенка, 1996. — 238с.
3. Владимирська Г., Владимирський П. Мистецтво ігрового виховання. - Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 158с.
4. Вміємо учитися - любимо веселитися: сценарії виховних справ// Початкова освіта (Шк. світ). - Серпень 2006. — №30-3 1 . — 63 с.
5. Григорій Ващенко. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. — К.: Школяр, 1999. -
6. Катерина Журба. Виховання духовної культури у підлітків: Методичні рекомендації. - К.: ТОВ "Інфодрук", 2004. - 1 14 с.
7. Карпенчук С.Г., Теорія і методика виховання: Навч. посіб. - 2-е вид., Доповн. і переробл. - К.: Вища школа, 2005. — 343 с.
8. Концепція превентивного виховання дітей і молоді: Затв. Президією АПН України 25.02.98 р.
9. Протокол № 1-7 /3-21 / В. Оржеховська, О. Пилипенко // Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: Роздуми над пробл. : Збірн / медико-оздоров. соц.-реабілітац. центр для неповноліт. - К. : 2002.- С. 273-278.
10. Ляна Г.П., Говорун Т.В., Шкарпілько Н.О, Яременко Н.В.. Формування тендерної культури школярів: Навчально-методичні матеріали з тендерного виховання. — Ірпінь, 2004. — 84 с.
11. Минский Е.М., От игры к знаниям: Пособие для учителя. - 2-е й ізд . дораб. - М.: Просвещение, 1987.— 192с.
12. Організація діяльності клубів інтелектуальних ігор у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / За чл. ред. Н.В.Яременко. — Біла Церква: КОІПОПК, 2004. - 176с.
13. Пермяков А.Л. Внешкольное физическое воспитание подростков .- 1989 - С. 15-19
14. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстроване Міністерством юстиції України 20.11.2001 за № 969/6160 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.11.2006 №782).
15. Профілактика злочинності і проявів насилля серед неповнолітніх у законодавстві та практиці зарубіжних країн: Збірка довідкових матеріалів /

Упоряд. В. С. Москаленко; За ред. Б.М.Жебровського. — К.: Вид.-во Європейського університету, 2007. — 106 с.

16. Типовий перелік навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затверджений наказом МОН України від 08.01.2002р. №5.
17. Типове положення про атестацію педагогічних працівників України, затверджене наказом Міністерства освіти України від 20.08.93 №310, зареєстроване у Міністерстві юстиції України від 02.12.93 за № 176 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти України від 01.12.98 №41 9).
18. Типові правила внутрішнього розпорядку для працівників державних навчально-виховних закладів України системи Міністерства освіти України, затверджені наказом Міністерства освіти України від 20.12.93 №455, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 02.06.94 за №121/330 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 10.04.2000 № 73).
19. Форма відомчої статистичної звітності по позашкільних навчальних закладах та інструкцій щодо їх заповнення затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 29. 1 1 .2001 №777.
20. Хочу і можу бути здоровим. / Методичні рекомендації для вчителі в 1-ІУ класів. [ФедорченкоТ.
- 21.Є., КозорізС. О., Крикун Л. А., Габора Л. І. ]- Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. - 176с.

### **Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для педагогічних працівників**

<http://www.horting.org.ua> - Офіційний веб-сайт Української Федерації Хортингу

<http://teacher.at.ua/> - веб-сайт «Вчитель вчителю, вихованцям та батькам»

[http:// www.akBooks.com.ua](http://www.akBooks.com.ua) - веб-сайт „Академічна книгарня@онлайн”

### **Перелік рекомендованої навчальної літератури для вихованців**

1. Івашина Є.В., Ткачук Л.Ф., Абетка етикету спілкування: Для вихованців 2-Зв. • К.: Магістр-5, 1998.-96с.
2. Карпенчук С.Г., Самовиховання особистості: Науково-метод. посібник. І ІЗМН, 1998. - 216с.
3. Оржеховська В.М., Габора Л.І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: Навч.-метод, посіб. /Оржеховська В.М./— К.: Тов. "ХІК", 2004. — 124 с.

4. Правда про алкоголь та куріння. — К.: Київський міський центр здоров'я, 2007. - 24 с.
5. Професійне самовизначення старшокласників: Метод, посіб. / Упоряд. Л.Шелестова. — К.: Вид.дім. "Шк. світ": Вид. Л.Галіпіна, 2006. — 128 с.
6. Рухливі, веселі, винахідливі. Дитячі ігри та розваги / Упорядник І. М. Лксельруд. — К.: Богдана, 1995.— 136с.
7. Федорченко Т. Є. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин): [навч.-метод, посібник] / Т. Є. Федорченко/ за заг. ред.. В.М. Оржеховської. - К. : ПП "Медіана", 2003. - 160с.
8. Хочу і можу бути здоровим. / Робочі зошити для вихованців 1-4 класів. [Федорченко Т. Є., Габора Л. І., Козоріз С. О., Крикун Л. А.] - Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. - 125 с.
9. Щербань П.М. Пам'ятай ім'я своє: Заповіді сімейної педагогіки: Навч посіб. /П.М. Щербань/ -К.: Вища школа, 2006. — 191 с.

#### **Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для вихованців**

<http://www.4uth.gov.ua/> - веб-сайт Державної бібліотеки України для юнацтва (Київ) <http://www.chl.kiev.ua/> - веб-сайт Національної бібліотеки України для дітей

<http://www.nbuv.gov.ua/> - веб-сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (Київ)

<http://www.ukrbook.net/> - веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Федорова (Київ) <http://www.mysl.lviv.ua/> - веб-сайт „Країна міркувань"