

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної
і бойової підготовки та реабілітації
Кафедра хортингу та реабілітації**

**КУРСОВА РОБОТА
з навчальної дисципліни
«Сучасні технології управління та організація спортивної
підготовки»**

**На тему: «ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ
З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ»**

Робота виконана: здобувачем вищої освіти
групи ФКНз-21-1
Єрмоменко Веронікою Едуардівною

Науковий керівник: к. н. фіз. вих сп, доцент
Лаврентьєв О. М.

Ірпінь 2021

Реєстрація № _____
(дата) П.І.П.

Результат перевірки _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) П.І.П.

Результат захисту _____
(оцінка) (дата) П.І.П.

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Кафедра хортингу та реабілітації

Дисципліна «Сучасні технології управління та організація спортивної підготовки»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Курс 1. Група ФКНз-21-1. Семестр 1.

ЗАВДАННЯ на курсову роботу здобувача вищої освіти

Єрмоменко Вероніки Едуардівни

1. Тема роботи

Тактичні особливості ведення сутички з бойового хортингу

2. Термін здачі закінченої роботи

3. Зміст (перелік питань, які підлягають розробці)

ВСТУП	10
РОЗДІЛ I. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	21
1.1. Мета і спрямування тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу	21
1.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу	29
РОЗДІЛ II. ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	46
2.1. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій сутички бойового хортингу	46
2.2. Практична реалізація тактичних дій спортсменів у сутичці бойового хортингу	48
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	75

4. Дата видачі завдання «___» _____ 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів курсової роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітки
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел		
2.	Складання плану роботи, отримання завдань		
3.	Підготовка 30% відсотків курсової роботи та подання керівнику		
4.	Підготовка 70% відсотків курсової роботи та подання керівнику		
5.	Підготовка 100% відсотків курсової роботи та подання керівнику		
6.	Отримання відгуку керівника роботи		
7.	Захист курсової роботи		

Здобувач вищої освіти _____ **В. Е. Єрьоменко**
(підпис)

Керівник _____ **Лаврентьєв Олександр Миколайович**
(підпис)

« _____ » _____ 2021 р.

БЛАНК ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П. керівника (членів комісії, підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ				
1. Зміст курсової роботи (якість матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 20			
2. Якість практичного матеріалу та додатків	від 0 до 10			
3. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
4. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Зміст курсової роботи та якість практичного матеріалу	від 0 до 15			
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 30			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ ECTS

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П. членів комісії, підпис

ПРАВИЛА ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНОК ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ ECTS

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4.5 (дуже добре)
70-79	C	4 (добре)
60-69	D	3.5 (задовільно)
50-59	E	3 (достатньо)
35-49	FX	2 (незадовільно)
0-34	F	1 (не прийнято)

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ І. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	21
1.1. Мета і спрямування тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу	21
1.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу	29
РОЗДІЛ ІІ. ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	46
2.1. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій сутички бойового хортингу	46
2.2. Практична реалізація тактичних дій спортсменів у сутичці бойового хортингу	60
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми. Тему даної курсової роботи «Тактичні особливості ведення сутички з бойового хортингу» найбільш розгорнуто можна розглянути на прикладі національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу – українського виду єдиноборства. Тактика бойового хортингу за змістом своїх програм визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи психологічної підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні [1; 4–7].

Бойовий хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки бойового хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася і філософія бойового хортингу. Мета бойового хортингу є позитивне перетворення людини, її повної фізичної і психічної перебудови.

У кожного свої причини займатися бойовим хортингом. Декому він просто допомагає позбавитися від зайвої ваги, представниці жіночої статі хочуть стати привабливішими. Внутрішня робота за методикою бойового хортингу допоможе людині поліпшити стан здоров'я, налагодити координацію рухів, придбати душевний спокій та стійкість до психічних стресів,

впевненість у собі, навчитися управляти не тільки своїм тілом, а й емоціями, набагато глибше зрозуміти свої фізичні та інтелектуальні можливості [2; 8].

Бойовим хортингом корисно займатися з дитинства. На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу загальної середньої, позашкільної, вищої освіти позитивно вплинуть на людину, сформувавши набір базових якостей успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

У сучасній науці з фізичної культури бойовий хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства. Водночас, Національна федерація бойового хортингу України має розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і ефективно виконує наступні основні функції: професійно-прикладну, фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

На сучасному етапі становлення й розвитку нашої держави дедалі більшої актуальності набуває проблема виховання у підростаючої особистості аналітичних та розумових здібностей як базових якостей людини. Значним потенціалом щодо такого виховання володіє фізична культура і спорт. Водночас, нині у школярів і студентів спостерігається поступове зниження інтересу до спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. З огляду на це постає потреба удосконалення процесу формування в учнів під час занять фізичною культурою і спортом здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини.

У сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин,

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

Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; накопичено певний досвід виховання морально-вольових якостей дітей та молоді [3; 9]. Водночас, на жаль, спостерігається багаторічне використання в загальноосвітніх навчальних закладах змісту, форм і методів виховання, які не повною мірою відповідають віковим особливостям учнів; неефективність системи виховання у процесі спортивно-масової роботи; відставання методичних розробок занять фізичною культурою від міжнародних аналогів; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності спортивно-масової роботи в школах та позашкільних навчальних закладах; ігнорування у виховній і спортивній роботі індивідуального підходу до юнаків та дівчат тощо.

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення учнів як нових здорових особистостей, готових конструктивно протидіяти викликам часу, є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття бойовим хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного

фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Таким чином, завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя школяра і студента. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя людини.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, як природних, так і соціальних, але головне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик бойового хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку, можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості школяра і студента.

Саме тому бойовий хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини в сучасному навчально-виховному процесі закладів освіти. Фактично, бойовий хортинг необхідний для соціального становлення молодої людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку.

Педагог за допомогою всіх форм навчальної, позакласної і позааудиторної роботи закладає фундамент фізичної культури школярам і студентам, які займаються бойовим хортингом, вказати їм шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

Таким чином, в основі тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У зв'язку з цим виникла необхідність викладання бойового хортингу в закладах освіти. Отже, викладений матеріал спрямований на розвиток професійної ерудиції викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу, соціальних педагогів, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета розділу тактичної підготовки в бойовому хортингу – сформувати у педагогів та учнів систему знань щодо підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу, глибоке розуміння необхідності підтримки високого рівня тактичної підготовленості, здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області тактичної, психологічної, педагогічної та медичної складової бойового хортингу, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй педагогічній і навчальній діяльності з метою підвищення професійно-прикладної підготовки, поліпшення фізичної підготовленості, профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації на здоровий спосіб життя; формування у школярів і студентів закладів освіти свідомого і відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Курсова робота має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, методично-фізіологічний, медико-психологічний, соціальний та виховний компоненти.

Завдання курсової роботи:

формування у педагогів та учнів ґрунтовних знань щодо підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України та оздоровчої системи особистості, а також впровадження і вдосконалення науково-методичної бази однієї з дисциплін при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту на кафедрі хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України;

створення у викладачів, тренерів і спортсменів бойового хортингу системи знань про зміст, форми і методи тактичної підготовки спортсменів, формування фізичної культури особистості, здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

допомога в оволодінні основними методами проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти, діагностики рівня фізичної підготовленості, здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;

створення розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті засвоєння матеріалу даної монографії тренери з бойового хортингу, педагоги та учні мають знати:

основи тактики, психології, теорії та методики викладання бойового хортингу;

основні завдання, методи і принципи оздоровчої та виховної системи бойового хортингу;

сутність понять «тактична підготовка», «тактичні дії», «тактичне мислення»;

особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на фізичний стан людини;

основи раціонального харчування;
основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з бойового хортингу мають вміти:
оцінювати стан своєї тактичної підготовленості, здоров'я за допомогою різних методів дослідження;

скласти рекомендації з теорії і методики проведення занять з бойового хортингу, дотримання рухового режиму для осіб різного віку;

обґрунтувати ефективний режим тренувань і здоровий режим харчування;

використовувати нетрадиційні методи тренування та оздоровлення;
планувати навчальний матеріал, проводити бесіди і читати лекції з даного курсу в закладі загальної середньої, позашкільної та вищої освіти;

організовувати спортивні та оздоровчі тренування з бойового хортингу в закладі загальної середньої, позашкільної та вищої освіти.

У процесі вивчення матеріалу курсової роботи можуть використовуватися як традиційні форми занять (уроки, навчально-тренувальні заняття, лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні – дискусії, зустрічі з науковцями, педагогами, військовими, тренерами, суддями, спортсменами, лікарями тощо. Систематична і правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного та методичного матеріалу.

На теоретичних заняттях викладається матеріал з теорії та методики бойового хортингу, питання спортивної підготовки, збереження і покращення здоров'я людини. Школярі та студенти знайомляться з сучасними засобами тренування й оздоровлення, що характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням вивчення термінології прийомів самозахисту, дозування фізичних навантажень, профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань засобами бойового

хортингу. Висвітлюються також питання методики організації та проведення тренувань.

На практичних заняттях формуються уміння виконувати ефективні прийоми самозахисту, визначення рухової активності та складання індивідуальних тренувальних програм. Школярі і студенти знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю. Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення.

В послідовності розташування розділів курсової роботи для практичних занять закладена наступність дій викладача закладу освіти, тренера з бойового хортингу при реалізації його інструкторської функції щодо самостійного використання особливостей теорії та методики бойового хортингу, фізичних вправ школярами і студентами у спортивному тренуванні. Формування тактичних умінь і навичок включає в себе використання різноманітних тренувальних, оздоровчих та виховних методик.

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

Актуальність підготовки курсової роботи зумовлена суспільною значущістю проблем тактичної підготовки спортсменів, зміцнення здоров'я нації, національно-патріотичного виховання підростаючого покоління; традиційним підходом до організації спортивно-масової роботи в закладах освіти, потребою оптимізувати навчально-тренувальний процес занять бойовим хортингом; важливістю виховання школярів у процесі занять

бойовим хортингом й недостатньою розробленістю відповідних педагогічних умов, змісту, форм і методів реалізації цієї діяльності.

Метою курсової роботи є надання методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-виховної роботи щодо аналізу тактичних особливостей ведення сутички, тактико-технічної підготовки спортсменів, зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей підростаючого покоління засобами бойового хортингу.

Об'єкт дослідження – тактичні особливості ведення сутички з обраного виду спорту (на прикладі бойового хортингу).

Предмет дослідження – ефективне використання форм та методів поліпшення рівня тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні конкретні *завдання дослідження*:

1. Оздоровчі завдання.
2. Освітні завдання.
3. Виховні завдання.

Теоретична значущість роботи полягла в аналізі ролі бойового хортингу у формуванні техніко-тактичних здібностей спортсменів, морально-етичних якостей особистості, підвищення рівня технічної підготовленості.

Практична значущість роботи полягає у використанні розроблених рекомендацій на практиці.

Структура курсової роботи. Курсова робота складається із двох розділів теоретичної та практичної частини. У вступі обґрунтована актуальність роботи, об'єкт і предмет дослідження, сформульована мета і основні завдання, теоретична і практична значущість отриманих результатів. Курсову роботу завершують висновок, список використаної літератури та додатки.

У даній роботі велика увага приділена теоретичній та методологічній стороні форм та методів поліпшення тактичної підготовленості спортсменів. В

роботі досліджуються такі питання як: теоретичні засади форм та методів тактичної підготовки, контролю під час занять бойовим хортингом, основні завдання фізичного виховання шкільної молоді, методи фізичного виховання школярів тощо. Вивчення цих питань дасть змогу зрозуміти особливості фізичного виховання школярів засобами бойового хортингу та виховне значення даного виду спорту в закладі освіти, сприяти підвищенню якості проведення занять з бойового хортингу, впроваджуючи форми та методи розділу тактичної підготовки.

При написанні цієї роботи використовувались наступні *методи наукового дослідження*: літературний, метод аналізу, порівняльний, метод узагальнення.

Автор курсової роботи врахував положення теорії і методики спорту, філософії та історії України, фізіології і гігієни, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів бойового хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних спортсменів бойового хортингу, теорії та методики фізичного виховання.

У даній курсовій роботі представлено рекомендації з певних розділів тактичної підготовки дітей і молоді в бойовому хортингу. Вона також містить практичний матеріал до навчальної програми з бойового хортингу, що розрахована на навчання дітей і молоді, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевірних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці та техніки в партері – продовження атаквальних дій, захисних і наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

Таким чином, матеріал курсової роботи ґрунтується на освітніх стандартах та базових принципах тактичної підготовки спортсменів, навчання

і виховання. Автор намагався забезпечити доступність викладення тексту, прагнув презентувати особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у психологічній підготовці спортсменів та виховній роботі, обґрунтував доцільність вибору форм і методів даного розділу тренувальної діяльності.

Розроблені матеріали курсової роботи щодо підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу можуть бути корисними вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких об'єднань.

РОЗДІЛ І. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1.1. Мета і спрямування тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Під тактичною підготовкою спортсмена бойового хортингу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням його техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у сутичці з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика знаходить своє вираження в атаках і контратаках, умілому використанні способів виклику на атаку, застосуванні захистів із подальшими активними діями, в облудних діях для введення в оману противника, порушення його планів.

У сутичці на хорті спортсмен прагне цілеспрямовано використовувати відомі йому бойові засоби для досягнення перемоги. Крім високої технічної досконалості спортсменів бойового хортингу, ступінь бойової майстерності визначається вмінням організувати сутичку, правильно використовуючи техніку стосовно особливостей суперника. Своєрідність тактики бойового хортингу цілком залежить від особливостей сутички [10].

В обмеженому просторі на хорті зустрічаються два суперника. Кожен з них у тій чи іншій мірі фізично підготовлений, спритний, швидкий, сильний і витривалий, у тій чи іншій мірі володіє технікою, точністю ударів, ретельністю захистів. Кожному зі спортсменів бойового хортингу притаманна певна ступінь підготовленості, ініціативності, впевненості, сміливості, рішучості, стійкості. Обидва суперники свідомо користуються всіма бойовими засобами, тобто прагнуть будувати сутичку тактично продумано. Всі ці якості, навички і вміння невіддільні та доповнюють одна одну в кожній дії спортсмена бойового хортингу.

Жоден тактично грамотний спортсмен не зможе здійснити свої бойові завдання, якщо він недостатньо підготовлений технічно і морально, жоден кваліфікований спортсмен бойового хортингу не зуміє застосувати своєї техніки без належної тактичної підготовленості. Тому поряд з навчанням техніці важливо постійно озброювати спортсмена бойового хортингу знаннями основ тактики, виховувати у нього вміння продумано та доцільно діяти в сутичці.

Бойовий хортинг відноситься до групи видів спорту, в яких успіх у значній мірі залежить від тактичної підготовки, тактичного мислення спортсмена, його здатності реалізувати свій тактичний задум.

Таким чином, технічну та фізичну підготовку спортсмена в бойовому хортингу необхідно проводити у нерозривній єдності з тактичною. Причому на початкових етапах підготовки роль тактичної підготовленості спортсмена невелика, а на етапі вищої спортивної майстерності, коли за іншими видами підготовленості спортсмени практично не розрізняються, вона набуває вирішального значення.

Вивчення досвіду і думки тренерів та спортсменів високої кваліфікації показало, що в навчально-тренувальних заняттях необхідно завжди достатньо приділяти уваги тактичній підготовці. Оскільки часто спортсмену і тренеру перед сутичкою або навіть у її процесі доводиться вирішувати завдання тактичного характеру.

Тренер з бойового хортингу, який володіє методикою навчання і тренування, має приділяти велику увагу тактичній підготовці спортсменів бойового хортингу. Але в цій підготовці, у вивченні тактики, тренер спирається на власний досвід і обмін досвідом з іншими педагогами. На питання, як навчати тактичним прийомам, як домогтися, щоб спортсмени бойового хортингу оволоділи тактичною майстерністю, на жаль, з достатньою повнотою не відповість ніхто, це є певною педагогічною творчістю, в той час

як аналіз техніки та методика навчання техніці розроблені досить детально і різнобічно.

Тактику в цілому спортсмен бойового хортингу має вивчати у тренувальній і бойовій практиці, засвоївши попередньо її основні засоби, її елементи під час навчання.

Активна наступальна тактика, що відрізняє багатьох спортсменів бойового хортингу, вимагає, щоб у сутичці застосовувалися різноманітні технічні засоби як наступального, так і активно-оборонного характеру, щоб сама техніка спортсмена була точною та відшліфованою. Тільки за цієї умови сутички будуть відрізнятися комбінаційністю, високим темпом, багатосторонністю тактичних задумів і дій. Але тут у першу чергу важливо, щоб спортсмен бойового хортингу мав достатньо повне уявлення про тактику та її засоби, щоб він міг свідомо обирати в кожному окремому випадку необхідну правильну тактику.

Це означає, що, навчаючи спортсмена певній тактиці, тренер прагне, щоб його учень зрозумів зміст тактики, глибоко засвоїв, які технічні засоби, в яких випадках, і як він може і повинен застосовувати в сутичці, навчився протиставляти проти певних видів тактики суперника власну тактику, тобто навчився правильно та розумно протидіяти супротивнику на хорті.

Тактику спортсмена бойового хортингу визначають не тільки бойове мислення, реакція, емоції та інші якості, але і рівень його технічної майстерності та фізичної підготовленості. Як би правильно спортсмен не вирішував тактичні завдання, як би наочно він не представляв свої дії у змагальній боротьбі з конкретним суперником, але якщо у нього немає для цього підготовлених технічних можливостей, він не зможе реалізувати свій тактичний план.

Наприклад, спортсмен бойового хортингу розуміє, що на дальній дистанції сутичку він програє, і що йому треба зблизитися для рішучих дій на середній та ближній дистанції, але якщо він не володіє достатньою технікою

ведення ближньої сутички, свого плану він не виконає. Інший спортсмен бойового хортингу, наприклад, правильно вирішив свої тактичні завдання, вміє застосовувати технічні засоби, але у нього немає достатніх фізичних якостей, щоб використовувати для перемоги свій високий рівень техніки і тактики, він теж переваги мати не буде.

Кожен з противників, приблизно рівних за фізичною та технічною підготовленістю, намагається виграти сутичку за рахунок своїх тактичних планів, тобто переграти свого суперника, не дати йому застосувати свої улюблені прийоми, і разом з тим урахувати його слабкі та сильні сторони та свої можливості для того, щоб здобути перемогу.

Під час змагань абсолютно незначну перевагу одного спортсмена бойового хортингу над іншим іноді вирішує наявність суддівської оцінки в один бал. Досвідчені судді завжди помітять і оцінять перевагу навіть в одному незначному епізоді протистояння. Тому успіх у сутичці багато в чому залежить від тактично правильної її побудови. Дуже важливо нав'язати противнику невідгідну йому тактику [11].

Уміння вести сутичку тісно пов'язане з психічним станом спортсмена бойового хортингу і його здатністю до самовладання. Переляк, боязкість, тривога, пригніченість, сум'яття можуть не дати спортсменові реалізувати в сутичці свою технічну майстерність. Розуміння своєї фізичної і технічної підготовленості, досвідченості позитивно позначається на моральному стані спортсмена.

Тактична підготовка забезпечує готовність спортсмена бойового хортингу до проведення сутички з будь-яким супротивником. Особливо це важливо при підготовці до змагань, у яких можуть зустрітися суперники з різною бойовою індивідуальністю: високий і невисокого зросту, малорухливий і постійно наступаючий, швидкий, повільний, з сильним ударом, лівша тощо.

Тактична зрілість спортсмена бойового хортингу визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей із досвідченими і сильними спортсменами, тим вище його тактична майстерність.

У тактичній підготовці спортсмена бойового хортингу виділені наступні основні напрями:

- вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу;

- оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій;

- удосконалення тактичного мислення;

- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

- практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу.

Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу в кожному з цих напрямів має свою специфіку, що відбивається у завданнях, засобах та методах. Однак, у всіх випадках ураховується пряма залежність тактики спортсмена від рівня його технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня психологічної підготовленості.

Завдання базової спеціальної стратегічної і тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу включають у себе багато важливих компонентів бачення сутички. На цьому етапі вирішуються дві групи завдань: *основні* та *додаткові*. При закріпленні та вдосконаленні базових тактичних дій використовуються методичні підходи вивчення одного руху, тобто послідовно висуваються і вирішуються його завдання.

Основна увага приділяється методам педагогічного спостереження та подальшого аналізу базових тактичних дій, що будуть широко

використовуватися спортсменами бойового хортингу при подальшому освоєнні та застосуванні навичок тактичних дій, а також при закріпленні і вдосконаленні способів атакувальної побудови сутичок.

Етап формування навичок тактичних дій. Основна спрямованість процесу навчання визначається тим, що тактичні дії спортсмена бойового хортингу є певними рухами базової техніки. При вирішенні основного завдання даного етапу слід послідовно застосовувати методику ознайомлення з прийомом бойового хортингу, формування рухового вміння та формування рухової навички.

Для кожного тактичного задуму необхідно підібрати оптимальне число кроків навчання та активно використовувати педагогічні впливи всіх ступенів пізнання. У процесі навчання не всі тактичні дії доводяться до рівня рухової навички. Тренеру належить визначити, з якими з них потрібно лише ознайомити спортсменів бойового хортингу, які довести до рухового уміння, і які необхідно довести до рівня рухової навички. На рівні рухової навички виявиться обмежена кількість тактичних дій, на рівні рухового уміння їх число суттєво зросте, на рівні ж ознайомлення їх буде набагато більше.

Формування навичок реалізації тактичних установок. Рішення даного тактичного завдання пов'язане з формуванням різних навичок поведінки в окремих відрізках сутички бойового хортингу. Раніше засвоєні базові та інші тактичні дії, вміння будувати атакувальні дії сприятимуть формуванню таких тактичних установок, як: розвідка, завоювання, нарощування та утримання переваги над суперником, переслідування суперника, програш запланованої атаки, вичікування, відновлення сил, демонстрація активності, динаміка застосування технічних і тактичних дій під час сутички. Кожен тренер має самостійно виділити базові тактичні установки та, насамперед, навчити спортсменів реалізовувати їх у сутичках.

Формування навичок організації власного єдиноборства. Організувати своє єдиноборство у сутичці – значить спланувати його до

початку і реалізувати свій конкретний тактичний план на сутичку. Існують значні відмінності в особливостях планування сутички майстрами бойового хортингу різного класу. Так, спортсмени середнього рівня воліють організовувати власне єдиноборство та сформувати свій арсенал прийомів, спортсмени високого класу обирають дезорганізацію звичного протиборства суперника та взаємодію з суперником для остаточної перемоги.

Рішення даного завдання призводить до того, що спортсмени бойового хортингу навчаються раціонально розподіляти в сутичці технічні і тактичні дії, а також власні сили. Така тактика орієнтована, в першу чергу, на економне витрачання енергії, на те щоб, не програвши вистояти, і лише в другу чергу – перемогти.

Закріплення індивідуального стилю застосування елементів техніки бойового хортингу. Вирішення цього завдання здійснюється в процесі постійних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів бойового хортингу за мінімальним втручанням тренера. Процес становлення має бути природним, що виключає зайву опіку, сприяючим самостійному відбору елементів техніки, але й не бути зовсім безконтрольним, що все ж таки включає певний облік індивідуальних особливостей.

Тренер бойового хортингу має стежити за відповідністю обраного спортсменом стилю індивідуальним особливостям суперника, щоб не було розбіжностей між статуєю, координаційними здібностями, можливостями у прояві потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки і тактики, з іншого. Такий підхід стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення елементів техніки і тактики, що почали ефективно і результативно проходити під час сутичок [12].

Структура процесу навчання тактичним діям має бути орієнтована на ознайомлення, закріплення та вдосконалення навичок виконання прийомів. Однак, у сутичці бойового хортингу немає ізольованих дій, що починаються

без перешкод з вихідних положень. Образно висловлюючись, спортсмени бойового хортингу змагаються техніками і тактиками, об'єднуючими окремі рухи воєдино.

У цьому відношенні структура процесу навчання повинна включати не тільки схеми вивчення прийому як одиночної дії, але й комбінацій підготовчих і безпосередньо атакувальних дій, як окремих частин, що входять до складу реальної сутички. Це робить необхідним введення у навчально-тренувальний процес таких тренувальних завдань, які б програвали ситуації щодо подолання захисних дій і їх використання, здійснення реалізації атакувальних дій на фоні тиснення суперника, формування навичок ведення сутички в незвичайних умовах її початку та продовження.

1.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу

Основним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є – вивчення основ і принципів тактики бойового хортингу, правил суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції. Володіння теоретико-методичними положеннями тактики бойового хортингу допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підібрати засоби та методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників.

Оволодінню знаннями з теорії і методики застосування тактики бойового хортингу сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз.

У бойовому хортингу технічний арсенал спортсмена в принципі не обмежений, він оновлюється з власної ініціативи тренера і спортсмена. У зв'язку з цим виникають проблеми оптимального розподілу в часі надзвичайно обширного навчального матеріалу та інші характерні спеціальні проблеми. Особливо тісний взаємозв'язок техніки і тактики бойового хортингу вимагає, щоб у процесі підготовки технічні навички були представлені головним чином у формі єдиних структур – техніко-тактичних дій. Тому технічна підготовка спортсменів бойового хортингу не тільки на етапі вдосконалення навичок, а й на етапі їх формування безпосередньо переходить у тактичну підготовку.

Для навчання принципів поєднання техніки і тактики тренер має проводити теоретичні заняття, на яких надавати спортсменам усі можливі відомості про методи тренування та вдосконалення тактичних дій. Теоретичні заняття з тактики бойового хортингу можуть проводитися самостійно і в комплексі з вправами, наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10–20 хв на початку практичного заняття.

При проведенні теоретичних занять доцільно підкріплювати окремі положення прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, діаграмами, таблицями та іншими наочними посібниками. Аналіз спортивної майстерності супротивників, установки на змагання, аналіз спостережень за тренуваннями та змаганнями – це теж своєрідні форми теоретичних занять із тактичної підготовки в бойовому хортингу.

Аналіз спортивної майстерності суперників. При підготовці спортсменів бойового хортингу до відповідальних змагань тренеру слід організувати заняття з вивчення основних суперників, з тим, щоб краще підготуватися до зустрічі з ними. При аналізі майстерності противника необхідно визначити слабкі та сильні сторони та особливості його фізичної, вольової, технічної і тактичної підготовленості.

Потім тренер разом зі спортсменом намічає основні моменти тактичного плану сутички, щоб краще підготуватися до зустрічі з суперником. До аналізу спортивної майстерності майбутніх суперників тренеру слід залучати не тільки спортсмена, якому належить з ними зустрічатися, але і всіх, хто займається. Заняття в такому випадку проходить більш цікаво і сприяє розвитку у спортсменів творчого мислення та ініціативи.

Установки на змагання. Перед змаганнями тренер проводить зі спортсменами певну роботу. Ця робота полягає в тому, щоб націлити спортсменів бойового хортингу на той чи інший результат, поставити перед кожним учасником змагань конкретні завдання, уточнити з ними плани сутичок з основними супротивниками, зосередити їх увагу на найбільш важливих моментах змагань.

На таких заняттях тренер дає характеристику командам-конкурентам та окремим супротивникам. Він підкреслює необхідність дотримуватися спортивного режиму, бути дисциплінованими, організованими під час змагань, акуратно готувати спортивну форму тощо.

Аналіз спостережень за тренуваннями та змаганнями. Аналіз тренувань або змагань доцільно проводити на найближчому занятті. Спочатку тренер дає загальну оцінку проведеного тренування чи змагання, потім аналізує виступ кожного спортсмена бойового хортингу, відзначаючи позитивні та негативні сторони його підготовленості, намічаючи шляхи усунення недоліків. Якщо на теоретичному занятті з тактики бойового хортингу виникає необхідність відтворити окремі епізоди певної сутички, то це робиться відразу чи на найближчому навчально-тренувальному занятті.

На методику тактичних вправ у тренуванні поширюється ряд положень, розглянутих при аналізі методичних основ тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Це стосується загальних методичних правил формування основи дій, що входять до складу тактичних прийомів, їх розучування і вдосконалення. Залежно від етапів підготовки тактичні вправи застосовуються в полегшених умовах, ускладнених умовах і в умовах, максимально наближених до змагальних.

Тактичні вправи в полегшених умовах. Полегшені умови надають впевненості та варіативності спортсмену бойового хортингу. Полегшувати умови виконання тактичних вправ у тренуванні по відношенню до умов змагань, зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше.

Найчастіше це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, розчленування їх на менш складні операції, з виділенням дій атакуючої чи оборонної тактики. У поєднанні з даним підходом і без нього спочатку полегшують і зовнішні умови вправ з тим, щоб сприяти точному виконанню тактичних завдань [13].

Зрозуміло, що полегшені тактичні вправи, як і взагалі вправи подібного типу, грають у тренуванні чисто допоміжну роль. Вони необхідні лише як проміжні сходинки на шляху до освоєння наміченої тактики змагань. Як тільки спортсмен бойового хортингу без особливих зусиль починає справлятися з

тактичним завданням у полегшених умовах, немає сенсу зволікати з переходом до більш складних форм тактичних вправ.

Полегшеними умовами може бути проведення сутички з легшим супротивником, з супротивником, який тільки обороняється, а не проводить прийоми тощо. Відчуття можливості проведення успішних атак, яке приходить до спортсмена, стимулює його до подальших тренувань і розкриває додаткові індивідуальні можливості.

Тактичні вправи в ускладнених умовах. Ускладнені умови надають спортсмену бойового хортингу можливість випробувати технічні елементи з максимальним опором супротивника та при складних і нестандартних ситуаціях сутички. Метою використання тактичних вправ підвищеної складності є забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До числа відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, належать певні методи, такі як: введення додаткових протидій з боку партнера, обмеження просторових і часових умов, підвищення варіативності тактики, перевірка надійності тактики.

Введення додаткових протидій з боку партнера. Додаткові тактичні протидії дуже часто використовуються під час проведення сутички з важким суперником. Також це може бути ускладнення для самого спортсмена бойового хортингу, наприклад: проведення борцівської сутички із зав'язаними очима; боротьба тільки руками; заборона наносити удари руками, а дозволено тільки ногами та навпаки тощо.

Спортсмен при цьому виявляється перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах, що допускається правилами змагань. Потрібно, щоб додатково запроваджувані протидії, вимагаючи від спортсмена бойового хортингу граничної мобілізації тактичних здібностей, були в той же час посильними, не перевищували міру

його реальних можливостей. Таким методом може бути проведення сутички з суперником більшої ваги чи більш досвідченим і технічним.

Обмеження просторових і часових умов. При цьому спортсмен бойового хортингу виявляє максимальне бажання атакувати та встигнути провести прийом. Методичний сенс таких обмежень полягає в удосконаленні вміння вирішувати тактичні завдання при жорстко лімітованому просторі та часі. Наприклад, при тактичному маневруванні в сутичці на сильно обмеженій площі, при виконанні тактичних операцій атакуючого характеру в строго обмежений час.

Можна застосовувати проведення сутички взагалі без пересувань по хорту, а супернику навпаки дозволені пересування. Ще одним елементом такого методу є надання 20 с для проведення кидка, або проведення влучного удару в сонячне сплетіння в 6-унцових рукавицях (партнер при такому методі має використовувати захисне екіпірування).

Підвищення варіативності тактики. Необхідно привчити спортсмена бойового хортингу змінювати дистанцію проведення сутички, ударні атаки з дальньої дистанції змінювати на кидкові атаки впритул тощо. На відміну від попередніх методів, тут передбачається ускладнення не стільки зовнішніх умов реалізації тактичних завдань, скільки самих завдань.

Спортсмену дається завдання змінювати тактику в процесі вправи або тренувальної сутички, варіюючи її за наміченою програмою або за раптовим заздалегідь обумовленим сигналом. Наприклад: миттєво змінювати тактику оборони від нападу або навпаки, після активних серій ударних атак зблизитися на ближню дистанцію та зв'язати руки суперника захватами, потім провести кидок тощо.

Перевірка надійності тактики. Цей метод може використовуватися як проведення декількох сутичок поспіль з різними противниками. Таким чином, спортсмен бойового хортингу доводиться до певного ступеня стомленості та при цьому він має проводити атакуючі дії за завданням тренера. Такими

діями можуть бути ударні комбінації, кидкові комбінації, ударно-кидкові комбінації з продовженням боротьби у партері. Також може застосовуватися проведення декількох сутичок у партері з різними за вагою суперниками.

Йдеться про вже згадувані методи, які в даному випадку застосовуються на фоні стомлення, а також у ситуаціях, що породжують психічну напруженість, тобто несподівана заміна суперника на сильнішого, введення в обстановку дії звукових та інших перешкод тощо. Тактична підготовка при цьому безпосередньо з'єднується зі спеціальною психічною підготовкою і вихованням змагальної витривалості. Долаючи фізичну стомленість, спортсмен бойового хортингу тренує не тільки спеціальну витривалість, але і вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність.

Тактичні вправи в умовах, максимально наближених до умов майбутнього змагання. На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу має забезпечувати, в першу чергу, повне моделювання тих цілісних форм тактики, які будуть використовуватися в даному змаганні.

Мета моделювання при цьому полягає в перевірці виробленого тактичного задуму і плану в умовах, якомога більше співпадаючих з умовами майбутнього змагання, включаючи конкретні особливості складу учасників, розпорядку змагання, способу виявлення переможця, кліматичні та географічні умови.

Тактично орієнтована змагальна практика. Головний шлях придбання змагального досвіду, що становить практичний фундамент тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу – це шлях систематичної участі у змаганнях різного характеру. Спрямоване використання змагань з метою тактичної підготовки припускає спеціальну організацію змагальної практики, зокрема:

формування тактичних установок відповідно до індивідуального плану підготовки спортсмена стосовно до змагань різного рангу, передбачених офіційним спортивним календарем;

організація додаткових зустрічей, товариських, матчевих, турнірних змагань з бойового хортингу, відповідних за терміном і складом учасників, ступенем відповідності загальній логіці підготовки до основних змагань;

проведення тренувальних змагань із тактичною спрямованістю, які разом з офіційними і проміжними змаганнями повинні складати взаємозалежні ланки змагальної практики, достатньої за обсягом та якістю [14].

Змагальна практика тільки в тому випадку може бути школою тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу, якщо кожен виступ є предметом вдумливого аналізу з неупередженою оцінкою тактичних помилок і конкретними висновками для визначення чергових завдань тактичної підготовки.

Тренер з бойового хортингу має застосовувати методи підготовки спортсмена до змагань із дотриманням режиму поступового втягування у жорсткі умови змагальної діяльності через:

здійснення та багаторазове повторення технічних дій у шеренговому строю та індивідуально шляхом імітації;

відпрацювання динаміки ударів на снарядах;

відпрацювання динаміки кидків на манекенах;

відпрацювання захисту в парах за сигналом;

відпрацювання захисту від атак індивідуально з використанням спеціальних пристроїв;

відпрацювання техніко-тактичних дій із партнером за завданнями;

вдосконалення техніко-тактичних дій у сутичках з дозуванням ударів;

навчально-тренувальні сутички з рольовими завданнями, з переходом до вільних сутичок.

Завдяки такій послідовності засобів тренування, будуть міцніше сформовані специфічні вміння та навички, що дозволяють виключати участь м'язів-антагоністів і вирішувати тактичні завдання за заздалегідь відпрацьованими алгоритмами. Така методика знімає питання про виховання спеціальної витривалості та забезпечення надійності змагальних виступів спортсмена бойового хортингу. Технічна і тактична майстерність спортсмена вдосконалюється безперервно, починаючи з перших занять у секції, і продовжується протягом усього спортивного шляху спортсмена.

Завдання тактичного вдосконалення у бойовому хортингу відповідають розробленим спеціальним методам, які з різним ступенем схожості моделюють специфічну змагальну діяльність спортсмена. До них відносяться: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником [15].

Метод тренування без суперника – застосовується для оволодіння основами тактичного застосування базових технічних дій спортсмена бойового хортингу. Специфічними засобами є основні положення і рухи, пересування, «двобій з тінню», імітаційні вправи та різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником – припускає використання допоміжних снарядів і пристосувань: манекенів, різних тренажерних пристроїв. Вправи з використанням снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати та вдосконалювати м'язово-рухові відчуття.

Метод тренування з партнером – є основним для оволодіння тактикою дій спортсмена бойового хортингу. Партнер у цьому методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні та групові вправи, що відрізняються великою різноманітністю і носять переважно техніко-тактичну спрямованість.

Метод тренування з суперником – дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та тимчасового дефіциту для вирішення

тактичних завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій сутички, що швидко змінюються. В якості тренувальних засобів використовуються вправи в обумовлених ситуаціях, у яких спортсмен бойового хортингу, виконуючий роль суперника, діє в межах чітко окреслених завдань, поставлених тренером: фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні сутички тощо.

Тактична підготовка є свого роду об'єднуючим початком і по відношенню до інших розділів змісту тренування, оскільки на завершальному етапі підготовчого періоду кожного великого тренувального циклу загальний ефект усіх розділів підготовки має вилитися в єдину форму – форму доцільної тактики виступу в основних змаганнях.

З іншого боку, реалізація завдань тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу залежить, так чи інакше, від змісту всіх інших розділів його підготовки. Тактична підготовка є інтегральним показником всіх різновидів тактичних рішень спортсмена бойового хортингу: тактики змагання, тактики сутички і тактики підготовки атакувальних дій.

Таким чином, у процесі тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі та перспективні, освітні та виховні, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі. Рішення їх становить одну з основних сторін інтелектуальної підготовки спортсмена бойового хортингу і поряд з цим входить у практичний зміст тренування.

Вищою практичною формою тактичної підготовки є спортивні змагання. Залежність тактики від теоретичної підготовленості спортсмена бойового хортингу обумовлена тим, що вивчення кожного суперника необхідне перед змаганнями, а не тільки в ході сутички. Іноді це ігнорується, і спортсмену доводиться на місці вирішувати, яку тактику по відношенню до суперника застосовувати. Крім цього, тактику регламентують загальні правила змагань і

положення про змагання, спортсмен може не знати чи ігнорувати нюанси цих нормативних документів і програти тільки через нехтування цими знаннями.

За тактичною спрямованістю дії спортсмена бойового хортингу можна розподілити на три групи:

підготовчі (розвідувальні) дії;

наступальні (атакувальні) дії;

оборонні (захисні) дії.

Розвідувальна форма сутички, як засіб отримання даних про противника, при складанні плану сутички є самостійною. При підготовці наступальних чи оборонних дій вона служить допоміжною формою. Наступальна форма сутички – активна форма боротьби з противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакуючими, зустрічними та відповідними діями на дальній, середній і ближній дистанціях. Оборонна форма сутички є формою захисту від атак противника, при цьому вона може бути самостійною і допоміжною ланкою, супроводжуючи розвиток наступу.

В класифікації техніки бойового хортингу серед початкових дій позначено таке поняття дистанції, за яким криється масив техніко-тактичних дій, що включають у себе своєрідність технічного арсеналу і тактику його реалізації в залежності від технічної озброєності та функціональних можливостей спортсмена бойового хортингу. Дистанція, на якій противники ведуть бойові дії, зумовлює особливості техніки, прояв тих чи інших фізичних і вольових якостей спортсменів у сутичці.

Сутичка на кожній дистанції проходить у найрізноманітніших умовах і має свої закономірності. Від відстані між суперниками залежить час нанесення ударів, проведення захватів і кидків, а також здійснення варіантів захистів. Чим коротше бойова дистанція, тим швидше та непомітніше удар доходить до цілі, і тим важче захищатися від нього. І навпаки: чим довше дистанція, тим легше спортсмену бойового хортингу захищатися від ударів суперника. Для кожної дистанції є ліміт часу, що визначає можливість захисту від ударів. Так,

у спортсмена на дальній дистанції кращі умови для захисту, ніж на середній, а на середній – кращі, ніж на ближній [16].

Хоча часу для виконання дії на дальній дистанції більше, ніж на середній, однаково в бойовому хортингу це обчислюється частками секунди. Тому для того, щоб захиститися від удару, необхідно мати достатньо швидку реакцію і треба рухатися, щоб вчасно реагувати на дії противника, навіть перебуваючи на дальній дистанції. Ліміт часу на різних дистанціях визначає вибір відповідної тактики, вимагає різного рівня розвитку швидкості реакції і мислення, швидкості та координації рухів, уваги та інших якостей спортсмена бойового хортингу.

Характеристика підготовчих (розвідувальних) дій спортсмена бойового хортингу

Підготовчі дії включають у себе наступні складові елементи:

ознайомлення з рівнем майстерності суперника, його стилем і манерою ведення сутички;

приховування своїх задумів за допомогою облудних дій;

аналіз і оцінка дій суперника, його стилю і манери ведення сутички в стійці та у партері, фізичної підготовленості, сміливості та рішучості, вміння проводити обманні дії, застосування улюблених прийомів і поведінки після отриманого удару, а також після вдало проведеної ним комбінації;

за допомогою маневрування створення положень, зручних для власних атак і контратак, і не зручних для супротивника, вміння тримати суперника на потрібній зручній відстані;

з'ясування реакції противника на активні облудні дії (не відкриває вразливі місця для удару, переводить сутичку у партер, намагається контратакувати, чи приймає облудні дії за правдиві тощо);

визначення швидкісно-силових даних суперника.

Підготовчі дії здійснюються за допомогою великої маневреності, атаками і контратаками одним, двома і серіями ударів, захистами тощо. Слід мати на увазі, що суперник ставить такі ж завдання і також активно їх вирішує.

Характеристика наступальних (атакувальних) дій спортсмена бойового хортингу

Наступальні дії знаходять своє вираження в атаках і контратаках. Контратаки, в свою чергу, можуть бути зустрічні, відповідні та повторні на контратаку противника. Атака є кращим тактичним засобом спортсмена бойового хортингу для досягнення перемоги. Але атакуючий може розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. У цьому і полягає його деяка тактична перевага перед суперником, який обороняється, бо він ініціатор дій, може почати атаку в момент найбільшої готовності до дії. Саме тому атаку слід готувати.

Один з попередніх моментів успішної атаки – вміння розкрити захист суперника облудними діями, відвернути його увагу від обраної для удару цілі, і цим створити зручне положення для нанесення удару чи здійснення свого захвата і проведення кидка. У практиці сутичок одні спортсмени бойового хортингу користуються атакою як основним бойовим засобом, безперервно атакують і лише зрідка застосовують форму контратак. Інші як основну форму використовують контратаку, атакують вони для зав'язки сутички, з тим, щоб викликати противника на контратаку та завдати рішучого удару в повторній контратаці чи провести кидкову техніку.

Ударні атаки проводяться на дальній, середній і ближній (клінчевій) дистанції. Кидкові атаки проводяться на середній і ближній (клінчевій) дистанції.

Сутичка на дальній дистанції. Атака з дальньої дистанції є одним з реальних бойових засобів спортсменів бойового хортингу. Вона може закінчитися одним невеликим епізодом.

На дальній дистанції спортсмену бойового хортингу завжди важче починати атаку, ніж на середній, оскільки, перебуваючи поза сферою ударів, противник відносно легко сприймає початкові рухи та встигає відреагувати на них захистом. Щоб атака і контратака були для противника несподіваними, спортсмен, готуючи удар, повинен відвернути його увагу постійною зміною дистанцій і облудними діями.

Для проведення сутички на дальній дистанції характерні свої особливості. Перебуваючи в випрямленій стійці без захвата, спортсмен бойового хортингу легко пересувається по хорту на носках, але ноги злегка зігнуті, розставлені для стійкості, і він завжди готовий швидко і невимушено перейти від атаки до контратаки, змінюючи види пересування і відстань до противника.

Спортсмен бойового хортингу дальньої дистанції користується головним чином прямими ударами руками та бічними ударами ногами, поєднуючи легкі, відволікальні удари зі стрімкими та різкими, і застосовує переважно захисти кроками назад і вбік, використовуючи і різні захисти за допомогою підставок. Уміння користуватися фінтами в поєднанні з бічними ударами та віртуозним пересуванням – характерні риси представника сутички на дальній дистанції. Атака одним–двома ударами часто веде до зближення супротивників на середню і ближню дистанції [17].

Швидко несподівану атаку з дальньої дистанції застосовують для захоплення ініціативи та для рішучого удару на середній дистанції. Якщо після атаки з дальньої дистанції спортсмени бойового хортингу знаходяться в безпосередній близькості один до одного, вони ведуть боротьбу за вигідне положення рук для ударів і захистів. У такому разі атаки продовжують короткими ударами. Атакувати потрібно стрімко і впевнено, інакше противник зробить рішучі контрдії.

Контратаки з дальньої дистанції можуть бути і засобом активної оборони. Нерідкі випадки, коли атакуючий спортсмен бойового хортингу

отримував зустрічний контратакувальний удар, після чого був не в змозі продовжувати сутичку. Якщо спортсмен добре володіє захисними діями за допомогою ухилів, піднурень, відбивів, підставок і добре пересувається, то він, застосовуючи захисти від ударів противника, створює собі вигідні положення для нанесення ефективних контрударів. Не відчуваючи зустрічних ударів, противник трохи втрачає пильність, розкривається, тому можна з успіхом у відповідь наносити удари – один, два або серію.

При зустрічних контратаках спортсмен бойового хортингу намагається завдати супернику зустрічного удару або декількох ударів у момент, коли запально атакуючий суперник не контролює себе, і розкривається. З цією метою спортсмен бойового хортингу, який вирішив обрати контратакувальну форму сутички, намагається викликати противника на атаку, заздалегідь підготувавши той чи інший контрприйом.

Складніша контратака на дальній і середній дистанціях: фінтами (хибними ударами) викликати противника на контратаку, яку рішуче випередити своєю контратакою. Така форма сутички доступна тільки спортсменам високої кваліфікації.

Сутичка на середній дистанції. Якщо сутичка на дальній дистанції характеризується великою рухливістю та маневреністю, де кожен спортсмен намагається дістати своїм ударом противника і самому залишитися невразливим, то сутичка на середній і ближній дистанціях обмежує пересування по хорту. Тактика ведення сутички на середній дистанції зводиться до того, щоб атакувати поодинокими чи декількома ударами, добре захищаючись, і контратакувати відповідними і зустрічними ударами, наносити поодинокі удари або серії ударів швидше, ніж супротивник, брати захвати та проводити кидкові дії.

Сутичка на середній дистанції є розвитком атакувальних або контратакувальних дій, певним способом бойових дій, що входять до тактичного завдання спортсмена бойового хортингу, властиві його

індивідуальній манері ведення сутички. На середній дистанції сутичка може розвиватися, якщо супротивник не чинить опору, що може перешкодити розвитку сутички, або якщо він активно протидіє нападаючому. У разі якщо суперник не дає можливості розвивати дії на середній дистанції, відбувається гостра зустрічна сутичка, в якій наступаючий повинен боротися за ініціативу та моральну перевагу.

У такій сутичці зазвичай поєднуються атаки і захисти від контратак суперника, контратаки на контратаки суперника, змінюються захвати та відбуваються постійні намагання провести кидок з тієї та з іншої сторони. Зближення обох спортсменів також може відбутися тому, що один з них буде прагнути до цього, а другий не може розірвати дистанцію, щоб опинитися поза захватом, або обидва йдуть на зближення і безперервно атакують.

Така зустрічна сутичка частіше виникає у протистоянні вольових, наполегливих спортсменів бойового хортингу однієї манери ведення сутички, які віддають перевагу наступальним діям. Кожен з них намагається придушити волю іншого до опору, працює швидко, витривало.

Сутичка на ближній (клінчевій) дистанції. При безпосередньому зближенні до зіткнення суперників тілами сутичка вимагає великих зусиль і практично завжди переходить у партер. Така сутичка приймає силовий характер. Якщо спортсмени продовжують боротьбу в стійці, та відбувається обмін ударами, де кожен спортсмен бойового хортингу прагне накладками, затримками, підставками передпліч, плечей перешкодити супротивникові діяти з тим, щоб знайти зручне положення для безперешкодного нанесення удару чи проведення кидка. Удари проводяться, головним чином, зігнутими руками знизу, збоку, збоку–зверху, знизу–збоку, під руки, через руки супротивника тощо.

Сутичка на ближній клінчевій дистанції (впритул) ведеться, коли спортсмени бойового хортингу знаходяться впритул один до одного, коли вони тримають один одного у щільному притягувальному захваті або коли

вони стикаються у згрупованій стійці. Тактичне завдання на ближній дистанції – зайняти зручне для ударів по тулубу положення, втомити ними суперника або скувати його удари, захватити свій щільний захват, збити суперника на підлогу хорта звалюванням або кидком.

На цій дистанції сутичка часто приймає атлетичний характер. Ведення сутички на ближній дистанції вимагає від спортсмена бойового хортингу, крім високорозвинених м'язово-рухових відчуттів, уміння розслаблятися і відчувати свого суперника, а також високий рівень спеціальної спарингової витривалості, стійкості та спритності в боротьбі за свій захват.

Характеристика оборонних (захисних) дій спортсмена бойового хортингу

Тактичні задуми спортсмена можуть також передбачати оборонні дії. При швидких атаках серіями ударів спортсмен бойового хортингу, який обороняється, прагне надійно прикрити голову руками, з тим, щоб своїми пасивними діями втомити противника. Виконуючи завдання ухилами та піднуреннями, він з'ясовує, в яких місцях відкривається атакуючий противник.

Після отримання сильного удару спортсмен бойового хортингу прагне вийти із сутички чи увійти в ближню дистанцію сутички і блокувати противника пасивними діями, щоб відпочити, прийти в себе, зібратися, підготуватися та вибрати момент, коли суперник буде в незручному положення, і самому атакувати. Оборонні дії застосовують і для того, щоб притупити пильність противника, який набуває впевненості та разом із тим необережності.

До оборонних дій відносяться і контрудари без подальшого розвитку наступу, з тим, щоб зупинити суперника, який безперервно атакує. Атакуємий спортсмен приймає глухий захист, уважно стежить за діями суперника і в момент його розкриття завдає один або два сильних удари у відкриті місця.

Оборонні дії поділяються на *ненавмисні* та *навмисні*. Ненавмисні дії оборони виникають, коли спортсмен бойового хортингу застигнутий

зненацька. У цьому випадку захист виконується майже мимоволі, з мінімальним контролем свідомості, як безпосередня реакція на несподівано завданий удар або декілька ударів.

Навмисні оборонні дії – це керовані захисні дії проти ударів, заздалегідь підготовлені. При виконанні навмисних захистів спортсмен бойового хортингу має бути пильним. Противник може провести обманні дії та замість очікуваного удару лівою рукою завдасть правою.

У тому й іншому випадку оборона не повинна займати багато часу, оскільки тільки захисні дії не приведуть до перемоги. Але звичайно головним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є правильне планування сутички та реалізація плану. План сутички спортсмен складає разом з тренером, ґрунтуючись на відомостях про суперника.

Грає роль стиль і манера ведення сутички (одні спортсмени бойового хортингу діють у дуже швидкому темпі, постійно наступають; інші дотримуються тільки дальньої дистанції; треті прагнуть вести сутичку на ближній дистанції; є спортсмени з сильним ударом, що розраховують на перемогу нокаутом; швидкі контровики вичікують атаки суперника, щоб контратакувати; лівші діють у правобічній стійці тощо).

При всьому цьому найнебезпечніший суперник – це спортсмен бойового хортингу, який уміє вести сутичку на всіх дистанціях, активний, швидкий і рухливий, який упевнено відчуває себе і в стійці, і в партері.

РОЗДІЛ II. ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

2.1. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій сутички бойового хортингу

Засоби та методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою бойового хортингу. Аналіз низки змагань з бойового хортингу дає підстави стверджувати, що найбільш відстаючим розділом у підготовці багатьох спортсменів бойового хортингу є технічна майстерність.

Обмежений арсенал прийомів, який використовується в сутичках, силовий характер їх проведення, невміння підготувати прийом або використати сприятливу ситуацію для нанесення ефективної серії ударів чи проведення кидка – ось основні прогалини в технічному і тактичному арсеналі спортсменів, що вимагає серйозної роботи для їх заповнення.

Техніка бойового хортингу багата і різноманітна, і кожен спортсмен залежно від особливостей своєї статури, сили, спритності, гнучкості та швидкості може вибрати для себе найбільш ефективні прийоми, що допоможуть йому досягти успіху в сутичці [18].

Під час регулярних занять у спортивних секціях спортсмен бойового хортингу знайомиться з усіма основними прийомами у стійці і положенні партеру, вдосконалює ці прийоми в навчально-тренувальних сутичках з різними супротивниками та на змаганнях. Під час тренувань кожен спортсмен має підібрати прийоми, що найбільш підходять до його індивідуальних особливостей, перевірити їх ефективність на змаганнях, визначити найбільш дієві способи захисту від прийомів, застосовуваних суперником, інакше кажучи, визначити коло своїх улюблених коронних прийомів.

Загальним недоліком більшості спортсменів бойового хортингу є те, що, освоївши певну кількість прийомів у стійці та положеннях партеру, вони припиняють роботу над їх розвитком і вдосконаленням, та намагаються компенсувати недоліки в техніці розвитком великої фізичної сили та витривалості. На перших щаблях на шляху до майстерності це в більшості випадків приносить перші успіхи: у зустрічах з малодосвідченими суперниками можна добитися перемоги і при значних прогалинах у технічній і тактичній підготовці. Але у сутичці з досвідченими майстрами недоліки в техніці чи невміння використовувати тактичні прийоми стають важким тягарем, що не дозволяє спортсмену домогтися високих результатів.

Із величезної кількості прийомів у стійці спортсмен бойового хортингу може досконало володіти одним–двома прийомами проти суперника, що наступає вперед, наприклад: кидком через голову, передньою підніжкою; кидком через плече тощо; проти суперника відступаючого, наприклад: задньою підніжкою, зацепом зсередини тощо; і проти суперника, що рухається по фронту: бічна підсічка, підхват, зацеп тощо. Йому необхідно також досконало володіти різними способами підготовки для проведення своїх улюблених прийомів. Варіанти обраних технічних прийомів спортсмен бойового хортингу постійно вдосконалює, готуючи для суперників технічні і тактичні несподіванки.

Які ж прийоми має вибирати спортсмен для найбільш міцного їх засвоєння і вдосконалення? Готових рецептів тут дати неможливо. Це питання спортсмен бойового хортингу вирішує разом з тренером на підставі власного досвіду. Проте, абсолютно ясно, що при цьому він і тренер беруть до уваги попередню технічну підготовку, особливості статури та фізичних якостей, а також особливості спортивної майстерності майбутніх основних суперників. Робота над удосконаленням обраних технічних прийомів ведеться систематично.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу домагається перемоги завдяки умінню правильно оцінювати ситуацію, що склалася і здатності передбачати варіанти подальшого її розвитку. Будучи атакованим, він припустить, яку підготовку має суперник насправді, починаючи з того моменту, як тільки суперник зблизить дистанцію до довжини двох рук, навіть якщо не виконана атака ні рукою ні ногою, оскільки рух противника всередині небезпечної зони дозволяє оцінити навички суперника. Такий рух для майстра захистів рівносильний атаці, а також передбачуваний за рахунок об'єктивної оцінки рівня підготовленості суперника та об'єктивного знання своїх можливостей.

Маневруючи, спортсмен бойового хортингу веде сутичку продумано, змінює свої дії у залежності від умов ходу сутички та ситуації навколо з урахуванням усіх обставин. Він виграє своїм умінням швидко та логічно мислити, підпорядковуючи всі свої дії установці перемогти ціною найменших втрат, а не будь-якою ціною.

Вмілий спортсмен добре володіє розвиненими фізичними якостями (витривалістю, спритністю, швидкістю, силою удару, технікою жорстких кидків, панорамним зором, ідеальною технікою тощо), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкістю і точністю сприйняття, розподілом і переключенням уваги, оперативністю мислення, вибірковістю відповідних реакцій тощо) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренувань, але і в умовах реальної сутички, тобто має велику психічну стійкість.

Для цього кожен освоюваний прийом спочатку розучується під час тренувань на партнері, який не чинить опір. Тренер разом з учнем визначає найбільш зручний варіант виконання прийому, виходячи з особливостей розвитку спортсмена бойового хортингу. Для твердого закріплення навичок рекомендується багаторазово (20–40 разів) виконувати початок прийому без кидка партнера на хорт. Цим методом широко користуються не тільки при

розучуванні, але і при вдосконаленні прийому. Подальше вдосконалення техніки йде при односторонньому опорі партнера, який поступово посилюється. Після цього спортсмени бойового хортингу вдосконалюють обрані прийоми на навчально-тренувальних заняттях і в тренувальних сутичках.

Використання переваг. Під час проведення сутички спортсмен має усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони знання і виконання прийомів, а також знати переваги суперника.

Якщо спортсмен гарно володіє кидковою технікою, то буде правильним використати захвати, ближню дистанцію максимально ефективно та застосовувати ударну техніку рук, наносити серії ударів у голову, підкріплюючи їх ударами ногами, тримати суперника на короткій ударній дистанції для того, щоб в необхідний момент перейти на кидок.

Якщо спортсмен знає себе як досконалий ударник, то тактика проведення сутички, що застосовується, має бути направлена на швидкісне маневрування від захватів, уважному проведенні ухилів тулубом від ударів, своєчасне підставлення підставок під удари та очікування моменту для нанесення потужних ударів. Переходячи в такий режим, можна з успіхом застосовувати проти суперника прийоми ударної техніки та боротьби у стійці, а також успішно проводити сутичку в партері, тримаючи у напрузі суперника.

Якщо спортсмен бойового хортингу впевнений у своїй ударній підготовці рук, але їй відома гарна ударна підготовка суперника, необхідно провести розвідку приблизно 30–40 с, і тільки тоді переходити до використання ударних комбінацій руками.

Якщо спортсмен гарно підготовлений для проведення сутички в партері, впевнено проводить больові та задушливі прийоми, бажано під час сутички максимально часто переводити боротьбу в партер, вивчаючи суперника. Це дасть можливість відчувати реакцію суперника на ті чи інші спроби боротьби у партері, і перейшовши у сутичку ближньої дистанції, в зручний момент

провести утримання отримуючи перевагу за балами чи успішно завершити сутичку ефективним і жорстким больовим або задушливим прийомом.

Якщо суперник гарно володіє прийомами боротьби у партері, то необхідно уникати переводів боротьби у партер і якомога ефективніше виконувати комбінації ударів при його спробах узяття щільного захвата, проводити одиночні та парні удари в моменти початку проходів суперника на захвати ніг або тулуба.

Проведення ударних дій і захистів. Ударні комбінації в бойовому хортингу дуже різноманітні. Вони включають весь незаборонений правилами змагань арсенал ударів руками та ногами. При навчанні ударних дій велике значення мають вправи у парах і навчальні обумовлені сутички. Показником високої технічної майстерності спортсмена бойового хортингу є його вміння атакувати серіями ударів.

Удари, що складають серію, мають чергуватися в різних поєднаннях. Кожна ударна атака проводиться як цілісна дія, що має початок і кінець. Будь-яка атака будується за фазами: підготовка, ведучий (перший) удар, розвиток атаки серією ударів і продовження атаки у захваті для проведення кидка або вихід з ударної дистанції сутички.

Для того щоб діяти впевнено, слід розучувати та вдосконалювати кожную атаку за цими фазами. Починати необхідно з простих завдань, наприклад: атакуючий завдає прямого удару передньою рукою, партнер відповідає ухилом. Далі завдання повинні поступово ускладнюватися, наприклад: атакуючий завдає удару дальньою рукою (прямого або бічного), партнер має встигнути визначити спосіб захисту від удару та встигнути його застосувати.

Поступово зростають вимоги до рівня розвитку простої і складної реакції спортсменів бойового хортингу, тому до тренувального процесу необхідно вводити вправи на розвиток цієї якості, а також на розвиток здатності передбачати дії суперника. Далі при проведенні обумовленою сутички необхідно змінювати завдання обом спортсменам так, щоб поступово

ускладнювати як атакувальні, так і захисні дії спортсменів, одночасно розширюючи та вдосконалюючи їх технічний арсенал. Підсумком має стати вільна сутичка, яка дозволить визначити рівень підготовленості спортсменів бойового хортингу до змагань різного рівня.

Серійні удари з точки зору техніки їх виконання розглядаються як поєднання одиночних і повторних ударів. Наприклад, прості двохударні серії ударів руками:

лівий прямий + правий прямий;

лівий прямий + лівий знизу.

Повторний удар – це другий удар, такий самий як перший (двійка одною кінцівкою з ударів одного типу), наприклад, швидкісне повторення:

лівий прямий + лівий прямий.

Трьохударні серії бувають набагато варіативнішими, наприклад (без характеристики типу удару):

повторний удар + одиночний удар (акцентований);

одиночний удар (акцентований) + повторний удар.

Цей техніко-тактичний розділ вимагає високої технічної підготовленості спортсмена бойового хортингу. При проведенні ударів руками використовуються імпульсні рухи тулуба. При виконанні ударів ногами площа опори атакуючого обмежується площею однієї ступні. Тому для переходу від одного удару до іншого необхідно забезпечувати динамічне збереження рівноваги. При цьому слід урахувувати індивідуальну ритмічну структуру при перестановці опор між ударами ногами для надійності стійки та підтримання рівноваги.

Проведення кидкових дій і захистів. Високий процент сутичок бойового хортингу успішно проводиться із застосуванням кидкової техніки. У сутичці першопричиною появи кидка, як дії для досягнення переваги над суперником, є захват. Боротьба за захват відбувається з першого наближення суперників і продовжується до кінця сутички. Щільний захват забезпечує

успішне проведення кидка. Засіб виконання захватів, взаємне розташування суперників, їх взаємне прикладання сил у часі диктують вибір технічного прийому. Це передбачає виділити найбільш часто використовувані способи захватів і розглядати їх як вихідні для побудови групи тренувальних завдань при освоєнні та вдосконаленні основних груп кидків.

Прості кидки як одиночні рухові дії в своїй більшості освоюються відносно швидко всіма спортсменами-початківцями. При вивченні кидків навчання починається з дистанції: партнер не перешкоджає виконанню захватів спортсмена, перебуваючи в статиці або забезпечуючи бажаний напрямок руху тіла, окремих його частин: рук, голови, тулуба.

Вивчення способів проведення кидка з поступово зростаючими перешкодами після виконання захвата передбачається комплексом завдань, який забезпечує вдосконалення структури виконання окремих прийомів і освоєння логічних перегруповань для переходу від одного прийому або атакуючого захвата до іншого. При будь-якому підході до освоєння кидкової техніки бойового хортингу це творче поле діяльності тренера і спортсмена, можливість пошуку та вибору необхідного конкретного матеріалу для складання завдань, що моделюють окремі фрагменти, епізоди сутички.

Контратакувальна тактика. Найбільш важливим у становленні техніко-тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу є освоєння розділу контратакувальних дій. Високотехнічний спортсмен характеризується не стільки ударною та кидковою технікою, скільки здатністю уникати ударів і кидків суперника та завдавати зустрічних ударів і проводити контркидки. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються.

Спортсмен, який володіє тільки одним видом сутички, не може розраховувати на стабільну успішність, тому що він орієнтуючись на атакуючу діяльність, повинен забезпечити її захистом. Будь-який захист має

супроводжуватися контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися без контрударів і контркидків – значить постійно піддаватися атакам суперника.

Звичайно, значну роль у формуванні такої спроможності відіграє якість простої швидкості та спритності. Проте проста природна швидкість спортсмена може забезпечити тільки просте захисне реагування, але не адекватну відповідь на дії суперника, і тим більше – зустрічний удар або контратакувальний кидок при зміні напрямку прикладання сили суперника.

Для цього необхідно швидко сприйняти інформацію, проаналізувати, вибрати оптимальний варіант реагування, або максимально швидко сформувати в голові модель потрібної майбутньої технічної дії, і реалізувати її у відповідному зустрічному ударі чи упереджувальному кидку. Такий час називається латентним періодом реакції спортсмена бойового хортингу.

На хорті, де швидкість ударної атаки суперника обчислюється сотими долями секунди, і немає часу навіть на вибір уже заздалегідь підготовлених відповідей, можливо тільки автоматизоване реагування заздалегідь відпрацьованими умовними рефлексами. Але для того, щоб це автоматизоване реагування спрацювало, необхідно мати спочатку перелік оптимальних відповідних дій на виникнення найбільш імовірних ситуацій сутички. Потім, відпрацювавши техніку їх здійснення, необхідно довго та цілеспрямовано тренувати свої сенсомоторні механізми в переході з однієї відповідної програми на іншу в умовах швидкоплинної зміни ситуації.

Для цього необхідно засвоїти техніко-тактичний набір прийомів, який представлений тренером для відповідних дій у типових ситуаціях сутички. Проте, слід мати на увазі, що безмежне розширення індивідуального техніко-тактичного комплексу збільшить перелік можливих відповідей контрударами та контркидками на стандартні атаки суперника, що збільшить час пошуку оптимального рішення і, відповідно, час реакції у відповідь. Тому необхідно

працювати над тим, щоб відповідні дії були якомога більш звужені, але в той же час ефективно відповідали на всі можливі атаки суперника.

Для цього необхідно мати весь комплекс атакувальних дій суперника і, використовуючи його як перелік типових сигналів, розробити уніфіковані відповідні дії, що дозволяють у відповідь на комплекси східних атакувальних дій реагувати типовими уніфікованими відповідними діями.

Комплекс контратакувальних техніко-тактичних дій уключає в себе:

контрудари після захисного маневру;

контркидки після захисного маневру;

удари після контактного захисту (підставки чи блокування);

зустрічні удари;

удари від превентивного захисту;

кидки після слабкого обманного маневру суперника;

удари після збивання атакувального захвата суперника;

атака у партері больовим або задушливим прийомом після виходу з больового або задушливого захвата суперника або після його перевертання уходом з утримання.

Питання організації відповідних ударів руками та ногами, а також контркидків від захисту маневром проти ударів і кидків суперника в бойовому хортингу вельми важливі. Справа в тому, що маневри тулубом і пересування по хорту займають рівно стільки часу, скільки необхідно атакуючому противнику для стабілізації після невдалої атаки. Таким чином, відповідний удар або кидок суперника зустріне кваліфікований захист спортсмена бойового хортингу. Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг тактично правильно оцінювати швидко мінливу обстановку, на навчально-тренувальних заняттях розучують окремі тактичні епізоди, характерні для сутичок. Вибрані прийоми спортсмен бойового хортингу повинен уміти успішно застосовувати в сутичках з різними супротивниками. Важливо, щоб

він не тільки досконало володів різними варіантами виконання того чи іншого прийому, а й умів тактично правильно підготувати прийом.

При цьому він має не тільки розраховувати на використання сприятливої ситуації, що випадково виникла в сутичці, а й на те, щоб самому створити необхідні сприятливі умови для проведення прийому, наприклад: виведенням супротивника з рівноваги, осаджуванням, збиванням, заведенням або викликом противника на виконання прийому своїми облудними діями та негайним проведенням контрприйому, випереджаючи противника.

Успішне проведення обраних прийомів нерозривно пов'язане з умінням маскувати свої наміри, проводити прийом у той момент, коли суперник цього найменше очікує. Облудні дії проводяться так, щоб суперник був переконаний у реальності загрози, тільки в цьому випадку він буде реагувати на обманну дію так, як очікує спортсмен бойового хортингу. У процесі вдосконалення обраного прийому його необхідно закріпити і довести виконання прийому до автоматизму шляхом багаторазових повторень у навчально-тренувальних сутичках з партнерами, що мають різний зріст, вагу, стійку. Все це сприятиме закріпленню міцної рухової навички спортсмена бойового хортингу [19].

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами тактики бойового хортингу: доцільними способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби; засобами раціонального розподілу сил у процесі змагань; прийомами психологічного впливу на суперника і маскування власних намірів.

Слід зазначити, що в бойовому хортингу вдається передбачити всі можливі варіанти розгортання сутички. Тому в процесі тактичної підготовки слід розробляти кілька моделей тактичних дій, що могли б бути реалізовані в залежності від умов, що склалися в конкретному епізоді сутички бойового хортингу.

Захист маневром. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок бойового хортингу свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих

спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються. Спортсмен бойового хортингу, який володіє тільки одним різновидом ведення сутички, не може розраховувати на стабільну успішність. Так, наприклад, захист спортсмена бойового хортингу, щоб бути успішним, має поєднуватися з контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися на дистанції без контрударів – значить постійно піддаватися атакам суперника.

Невірно спортсмену бойового хортингу орієнтуватися тільки на атакувальну діяльність, не володіючи захистом. Кожен атакувальний удар необхідно підкріплювати захистом, з яким би він поєднувався як зі страховкою від можливого зустрічного удару. Захист є найбільш ваговою складовою тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу. Опановувати захистом на дистанції необхідно, не шкодуючи ні часу, ні енергії, не дивлячись на поточні успіхи спортсмена бойового хортингу.

З найперших змагань спортсмен має пам'ятати про те, що успіх перемоги полягає в надійному захисті. На навчально-тренувальному етапі та етапі спортивного вдосконалення, незалежно від якості засвоєння захисту на етапі початкової підготовки, спортсмен бойового хортингу має удосконалювати алгоритми захисту і контратаки. Кращим засобом є комбіновані захисти, коли в одному захисному русі поєднуються кілька видів захисту: відхід, ухил, підставка дальньої долоні, ближнього плеча і ближнього ліктя.

Першим кроком до майстерності у захисті є оволодіння захистом маневром тулубом і пересуванням по хорту.

Захист маневром тулубом. У даному розділі маневрування тулубом представлено як засіб захисту, що переводить його з категорії початкових в основні технічні дії для ударно-кидкових комбінацій. Захист маневром тулубом у бойовому хортингу проти ударів руками та ногами в тулуб практично не застосовується, а залишається тільки захист проти ударів ногами в голову. Причому обсяг цих дій органічний і алгоритмізований.

Захист пересуванням по хорті. Захист маневром по хорті в основному використовується проти ударів ногами, оскільки проти ударів руками більш успішною є контактний захист руками, зважаючи на його швидкість і довжину амплітуди удару ногою. Маневр по хорті може здійснюватися напівкроком, повним кроком (з приставленням ноги) або стрибком (підскоком, відскоком). Більш зручними термінами для цих дій є: відходи; уходи (кроки вбік), підходи. Відходи (кроки назад) використовуються для захисту проти всіх ударів ногами. При асиметричній стійці захисний маневр відходом доцільно виконувати дальньою від суперника ногою, оскільки відхід ближньою ногою вимагає одночасно і зміни стійки в проекції на горизонтальну площину. При цьому відхід може бути перерваний у напіввідході, що дозволяє більш швидко реагувати на мінливу ситуацію сутички.

Відхід на дальню дистанцію. Відходи можуть проводитися схресно переднім кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад перед опорною дальньою ногою. Можна здійснювати відхід і заднім схресним кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад, за опорну дальню ногу.

Контактний захист від удару. За біомеханічною логікою захисних рухів кінцівок тіла, за простотою виконання та послідовністю їх вивчення способи контактного захисту доцільно визначати в такій послідовності:

підставка, тобто підставлення ланки кінцівки назустріч удару;

блок – відбивання, парирування удару рухом руки.

Захист може використовуватися комбіновано. Перераховувати всі варіанти комбінованого захисту напевно немає необхідності, оскільки їх повний перелік можна скласти з окремих технічних дій. Перераховані вище атаквальні та захисні технічні дії є елементами в системі їх тактичного використання. Різноманіття їх комбінацій дозволить спортсмену бойового хортингу, який цікавиться технікою і тактикою, сформувати та відпрацювати до автоматизму самотній комплекс мінімального, але достатнього складу, з

тим щоб перемагати своїх суперників завдяки незвичності і новизни, тобто несподіваності.

Будучи не готовими відповісти з швидкістю безумовного рефлексу на пред'явлену атаку або контратаку, вони не зможуть протистояти в сутичці, навіть незважаючи на перевагу в функціональній підготовленості, бо на змаганнях, як правило, перемагає швидкий і силовий рух. Така здатність до оптимального використання техніки набувається у процесі техніко-тактичної підготовки на навчально-тренувальному етапі підготовки. Її основний зміст і система використання підбираються кожним спортсменом індивідуально.

Тактика ведення сутички на ближній дистанції. В бойовому хортингу ближня сутичка грає вирішальну роль. Нею слід називати положення сутички впритул (клінч). Принципи проведення сутички у положенні клінчу, тобто впритул, спортсмену бойового хортингу слід ретельно вивчити і відпрацювати дії в ньому, оскільки захвати і кидки, а також продовження боротьби у партері – це зміст типового малюнку переважної більшості сутичок бойового хортингу взагалі. Інакше це зробить суперник. Заплановані дії в ближній сутичці можуть містити такі елементи: удар ногою або рукою; вхід у клінч; захват; відштовхування або вихід із захвата; збивання суперника з ніг або кидок; техніка ведення боротьби у партері з використанням ударної техніки.

Одночасно слід передбачати і можливість оперативної корекції розроблених моделей, адекватної вимогам змагальної ситуації, що обумовлює лабільність, варіативність і, в кінцевому рахунку, ефективність застосовуваних моделей тактики. Здатність інтуїтивно знаходити та реалізовувати правильні рішення у складних і варіативних умовах сутички пов'язана з творчими можливостями спортсмена бойового хортингу, особливостями його мислення, своєрідним спортивним талантом.

Проведення умовної сутички. Умовна сутичка, тобто сутичка за навчальними завданням тренера, є одним з основних методичних прийомів, спрямованих на засвоєння та вдосконалення техніко-тактичної майстерності

спортсмена бойового хортингу. Умовній сутичці з конкретними завданнями притаманні двосторонні дії партнерів-супротивників, кожен з яких може здійснювати задані тренером дії (один – певним чином атакувати, інший – певним чином захищатися і контратакувати).

Так, в умовній сутичці спортсмени можуть двосторонньо діяти ударами в голову, тулуб і по ногах із дальньої та середньої дистанції, виконувати удари в голову руками та уклони від них, проводити підвороти на кидки та контратакувати. Таким чином, обидва суперники, залишаючись відносно обмеженими у вигляді завдання, використовуючи не всі удари та не всі кидки, отримують широку можливість виконувати різні поєднання комбінацій і серій прямих і бічних ударів в атаці, а також застосовувати всі види захистів від них.

Проведення вільної сутички. У вільній сутичці без обмеження дій партнерів не допускається будь-яких умовностей, крім виконання вимог офіційних правил ведення сутички. Слідом за змагальною сутичкою вільна сутичка є основним показником техніко-тактичної різноманітності спортсмена бойового хортингу, багатства його творчого мислення.

Незалежно від конкретних завдань вільної сутички спортсмен завжди має прагнути до того, щоб сутичка була майстерною і творчо змістовною, і не допускати грубого силового обміну ударами або впертості у кидках і простому стоянні та здійсненні пасивного опору. Метою такої сутички завжди має бути майстерне обігравання суперника за технікою виконання та швидкістю проведення прийомів за рахунок використання гнучкої тактики.

Вільна сутичка – це основна вправа, за допомогою якої спортсмен бойового хортингу виробляє власну манеру і стиль ведення сутички. В процесі навчання тактиці ефективного використання вивченої техніки тренеру доводиться коректувати техніку окремих спортсменів бойового хортингу, яка неминуче має відхилення у зв'язку з ситуативним її використанням, для чого існують певні рекомендації.

2.2. Практична реалізація тактичних дій спортсменів у сутичці бойового хортингу

Практична реалізація тактичної підготовленості є синтезуючим напрямом процесу тактичної підготовки, що передбачає вирішення наступних завдань:

- створення цілісного уявлення про сутичку;
- формування індивідуального стилю змагальної боротьби;
- втілення тактичних рішень з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо.

Цілісне уявлення про сутичку створюється у процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, придбання спеціальних знань.

Важливими компонентами цілісного уявлення про сутичку бойового хортингу є:

- усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, достоїнств і недоліків підготовки;

- розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;

- розуміння характеру ініціативи в сутичці, місця та значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність тощо;

- розуміння необхідності витримки та розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти сутички, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;

- оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

- чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремих сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети та окремих тренувальних і змагальних завдань.

Формування індивідуального стилю змагальної боротьби.

Практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу передбачає формування індивідуального стилю ведення сутички. Стиль ведення тактичної боротьби має включати і загальні тенденції тактики бойового хортингу, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості самого спортсмена, а також його характерні недоліки. Велике значення при підготовці до змагань має правильний підбір спаринг-партнерів у тренувальних і контрольних сутичках.

Готуючись до змагань, спортсмен бойового хортингу перевіряє ефективність свого бойового арсеналу, і якщо на тренуваннях, особливо в контрольних сутичках, партнер легко руйнує всі його атаки, у спортсмена виникають сумніви щодо дієвості його прийомів на змаганнях. А це дуже часто трапляється під час підготовчих зборів.

Під час спільних тренувань спортсмени бойового хортингу так добре вивчають своїх спаринг-партнерів, що до кінця зборів, незважаючи на всі старання, не можуть нормально провести жодного прийому. Тому можна рекомендувати незадовго до початку змагань провести одне–два тренування зі спортсменами дружньої спортивної секції, клубу з бойового хортингу, які не прийматимуть участі в майбутніх змаганнях, або дати можливість провести навчальні сутички з суперниками меншої ваги чи з більш слабо підготовленими спортсменами.

Готуючись до змагань, потрібно випробувати і приготовлені нові варіанти прийомів, способи їх підготовки або комбінації. Їх потрібно перевіряти в сутичках з досвідченими спортсменами, але, звичайно, не на суперниках, з якими доведеться зустрітися на майбутніх змаганнях.

Втілення тактичних рішень з урахуванням особливостей суперника

Спортсмен бойового хортингу, який розраховує на високий результат у змаганнях, уважно вивчає своїх майбутніх суперників, спостерігаючи за їх зустрічами з іншими спортсменами, і заздалегідь готується до зустрічі з ними.

Потрібно знати найбільш характерну стійку суперника, улюблені захвати, прийоми, які він проводить у сутичці, і способи підготовки прийомів, а також його силу, витривалість і основний стиль ведення боротьби в стійці, і в партері.

Разом з тренером необхідно обговорити найбільш доцільний план ведення сутички з тим чи іншим суперником, підібрати прийоми нападу і захисту та розучити їх у процесі тренувань. Можна рекомендувати проводити сутичку зі спаринг-партнерами, які за стилем ведення сутички нагадують майбутніх суперників.

При такому величезному обсязі технічних дій у сутичках бойового хортингу, застосування яких, так чи інакше, можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно та своєчасно поєднувати застосування ударів і кидків, больових прийомів і добивань, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення та індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів бойового хортингу.

Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожної сутички накладають відмінності в техніці прийомів суперників. Застосування добивань лежачого суперника ногами в повний контакт дозволено правилами лише в тулуб, але це є ефективним засобом для досягнення перемоги і займає важливе місце в підготовці спортсменів. Утримання суперника на лопатках не дає в бойовому хортингу перемоги, а за це тільки додається кількість балів. За утримання можна отримати вищу оцінку – 2 бали, а удари не приносять балів за винятком нокдауну.

Суть усієї техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу полягає у формуванні здатності вести сутичку на основі виваженого визначення стратегії ведення сутички з різними суперниками, швидкої оцінки бойової обстановки, прийняття правильного рішення та здійснення їх для досягнення перемоги. В цілому тактична майстерність спортсмена бойового хортингу ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань, умінь і навичок, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план сутички, а в разі

очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати динамічну ситуацію та знайти найбільш ефективне рішення.

Стратегія спортсмена бойового хортингу високої кваліфікації в процесі змагальної підготовки

При підготовці спортсмена бойового хортингу до змагань важливо дотримуватися основних принципів і заходів, що можна класифікувати в часі, пов'язати зі стратегією підготовки в багаторічному тренувальному циклі, спортивному році, до певного змагання. Всі дані про себе і про суперника повинні цікавити в рівній мірі і спортсмена, і тренера. Це – сили та засоби, свої і супротивника, те, що в змозі реалізувати спортсмен бойового хортингу в умовах змагальної сутички.

Традиційно прийнято спочатку оцінювати фізичні якості суперника. Потім устанавлюється арсенал його технічних дій. Але чим багатше арсенал прийомів спортсмена, тим доцільніше дотримуватися принципу детального вивчення тактики суперника. Слід узяти до уваги, з одного боку, різноманіття і часом безсистемність переліків якостей, необхідних для діяльності спортсмена, а з іншого боку – вимоги до специфічної діяльності спортсменів бойового хортингу і необхідність деякого спрощення понять, до яких доцільно віднести усі можливі тактичні та фізичні показники.

Антропометричні дані. Важливими характеристиками для успішності виступів на змаганнях для спортсмена бойового хортингу є антропометричні дані, конституція тіла та морфофункціональні показники.

Зріст, довжина частин тіла, розподіл центрів мас у частинах тіла, розташування загального центру ваги – ці особливості вимагають внесення коректив у біомеханічну структуру прийомів сутички.

Фізичні якості. Успіх змагальної діяльності спортсмена бойового хортингу забезпечує високий рівень розвитку фізичних якостей.

Сила – основа здійснення будь-якої дії з пересуванням себе, переміщенням своїх кінцівок у просторі. Сила залежить від фізіологічного

поперечника м'язів, від здатності до одночасного включення більшого числа м'язових волокон, від здатності нейтралізувати м'язи-антагоністи.

Швидкість – забезпечує можливість випередити суперника у простих і складних рухах, не дати йому реально зреагувати на атакуючі дії. Швидкість залежить від сили, від виключення у роботі м'язів-антагоністів, якості нервових провідних шляхів, а в багатосуглобовому русі – від узгодженості включення м'язових волокон і груп.

Витривалість – забезпечує здатність повноцінно реалізувати технічні вміння у будь-якому темпі протягом усієї сутички або всього змагання. Витривалість залежить від сили, товщини жирового прошарку в м'язах, адаптивних якостей серцево-судинної системи, адаптивних здібностей вегетативної та ендокринної систем, якості гемообміну, вміння заощаджувати енергію.

Спритність (сенсомоторні якості). Для забезпечення оптимальних результатів, перерахованих вище якостей недостатньо. У бойовому хортингу необхідно визначити (відчути), коли можна проводити удар або кидок, зреагувати на атакуючу чи контратакуючу дію суперника. Ця діяльність забезпечується більш складними механізмами управління – сенсомоторними. Використання цих сенсомоторних механізмів у переробці зовнішньої та внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального відповідного руху забезпечують спортсмену бойового хортингу спритність. Іншими словами, спритність – це здатність швидко організовувати рухи адекватно мінливій ситуації сутички. У бойовому хортингу спритність залежить від:

- здатності зберігати стійкість статично чи динамічно;
- рівня сенсорних порогів;
- швидкості простої реакції;
- швидкості складної реакції (здатності швидко вибирати потрібну дію та здійснювати її);
- здатності моделювати рухи в незнайомих ситуаціях;

здатності відчувати майбутні дії суперника (рецептивна антиципація).

Гнучкість – забезпечує більшу амплітуду рухів, що дозволяє збільшити біомеханічні параметри захисно-атакувальних дій, звести нанівець атакуювальні дії і захист суперника.

Інтелектуальні якості. Необхідність осмисленого маневру, прогнозування можливих дій суперника, маскування майбутніх дій вимагають у сутичці винахідливості (здатності швидко знаходити рішення в складних ситуаціях).

Винахідливість спортсмена бойового хортингу залежить від:

швидкості мислення;

міцності пам'яті;

логічності мислення;

здатності передбачати (екстраполювати) дії;

здатності до творчості.

Нервово-типологічні та психічні якості. Вищеназвані якості спортсмена бойового хортингу в конфліктних, стресових ситуаціях реалізуються по-різному, залежно від:

типу нервової системи;

сили нервових процесів (сильний, слабкий);

рухливості нервових процесів (рухливий, інертний);

здатності тривалий час перебувати в стані збудження;

психічних якостей, які спільно з певною підготовкою формують наступні вольові здібності спортсмена бойового хортингу: витримку, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність тощо.

При розвідці сил суперника тренер і спортсмен мають можливість користуватися тільки такими непрямими показниками, як поведінка суперника на змаганнях взагалі, манера контактування з майбутніми суперниками тощо. Такі показники подібні з анкетними методами тестування

в психології, але необхідний подальший розвиток візуальних методів тестування всіх перерахованих якостей супротивника.

Свої сили спортсмен бойового хортингу і тренер можуть констатувати, більш глибоко віддиференціювати природні задатки від придбаних якостей, що дуже важливо в плануванні довгострокової підготовки. При розвідці й аналізі технічного арсеналу суперника та обліку своїх технічних можливостей слід визначатися з урахуванням наведеної вище моделі техніко-тактичної діяльності в бойовому хортингу.

Крім установленого переважного арсеналу атаки та захисту, визначаються характери підготовчих дій до проведення основних прийомів, можливості комбінацій прийомів. На основі даних про фізичні та психічні якості, про технічний арсенал спортсмена та його можливих суперників складаються їх інтегральні моделі з урахуванням можливих змін у заключному році багаторічного циклу підготовки. Відповідно до них спортсмену бойового хортингу ставляться завдання щодо розвитку або підтримання певних фізичних якостей, збагачення арсеналу основних технічних дій або з комбінування наявних прийомів різними початковими та допоміжними технічними діями.

Всі ці заходи мають забезпечити оптимальний прояв своїх фізичних даних, свого технічного арсеналу і до мінімуму звести прояви їх суперником. Ця ж схема дотримується при виробленні завдань на спортивний рік і при підготовці до окремого змагання. Поряд із забезпеченням цих видів підготовки проводяться заходи щодо маскування ходу підготовки.

Таким чином, основоположною ланкою, що визначає коло всіх стратегічних, оперативних і тактичних завдань у бойовому хортингу, є формалізована модель тактики сутички. На її принципах будується план виступу спортсмена на певних змаганнях, стратегія спортивного року, багаторічного циклу, включаючи сюди питання довготривалої технічної та функціональної підготовки, маскування своїх сил і засобів тощо.

Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій

Ведення сутички прямими в голову і тулуб одиночними та подвійними ударами, з комбінованими захистами, підставками та ухилами.

Ведення сутички тільки на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів у голову і тулуб, а також маневрування. При цьому спаринг-партнер має нав'язувати спортсмену бойового хортингу ближню дистанцію.

Проведення розвідки сутичкою. Використання обманних дій для виявлення способів захисту партнера.

Виявлення типових обманних дій, наприклад, перед атакою. Спортсмен бойового хортингу має отримати практику у підготовці атак хибними ударами, відволікаючими увагу партнера, застосовувати різні облудні дії з метою послабити захист суперника і завдати удару.

Ведення сутички тільки на ближній дистанції з використанням способів входження у ближню дистанцію сутичці, коли партнер уникає ближньої сутички і тримається дальньої дистанції.

При атаці одного партнера другому давати завдання контратакувати його, користуючись спочатку простими формами, тобто одиночними та подвійними ударами, потім серіями у повторній і зустрічній формах, розвивати атаки серіями ударів, вести наступальну, зустрічну та оборонну сутичку з переходом у контратаку.

Систематично практикуватися в проведенні своїх улюблених прийомів атак, захистів і контратак.

Вести сутичку у швидкому темпі. Прагнути набрати якомога більше балів за рахунок кидків.

Вдосконалюватися у веденні сутички:

проти активно наступаючого партнера;

проти партнера, що дотримується дальньої дистанції;

проти спортсмена, який прагне вести ближню сутичку;

проти високого партнера;
проти партнера, що проводить сутичку у низькій стійці;
проти більш важкого партнера;
проти легшого та рухомого партнера;
проти спортсмена-темповика;
проти лівші, що проводить сутичку у правобічній стійці;
проти партнера, що вичікує та дотримується оборонної тактики.

Перед навчальною сутичкою партнери, знаючи один одного, налаштовуються на проведення своїх тактичних задумів за завданням тренера.

Тренер повинен уміти підбирати партнерів для навчання тактиці і керувати навчальною сутичкою, однаково уважно ставитися до обох партнерів. Для таких тренувань корисно запрошувати спортсменів бойового хортингу зі своїми тренерами з інших колективів, менш знайомих за стилем ведення сутички.

Під час проведення занять з бойової практики слід надати спортсменам бойового хортингу самостійність у виборі технічних засобів, не втручатися під час сутичок, а для настанов використовувати тимчасові перерви між сутичками.

У практиці вивчення тактичних прийомів, засобів тактичної підготовки слід підбирати різних за стилем ведення сутички партнерів для проведення вільних тренувальних сутичок, давати певні техніко-тактичні завдання та вимагати їх виконання з урахуванням підготовленості партнера і його можливостей. Навчання тактиці має бути повсякденним як для спортсменів-початківців із застосуванням елементарних технічних засобів, так і для майстрів з усією їх складною і різноманітною технікою.

ВИСНОВКИ

Тактика бойового хортингу є важливим чинником загальної підготовки спортсмена. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, а тому викладається у різних закладах освіти. Сьогодні заклади освіти є широкодоступними і приваблюють тим, що зосереджують увагу не на предметі, змісті і навіть не на методах роботи, а насамперед на особистості дитини, підлітка, молодого людини, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру навчальних дисциплін, спортивних секцій, гуртків та інших творчих об'єднань і форм проведення занять. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямками: фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей спортсменів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя; оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння спортсменами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

Даний матеріал монографії розроблений і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу, фізичного виховання, вольової підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію

планування тактичної підготовки спортсменів, навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її написанні був урахований передовий досвід тактичної підготовки, навчання та тренування спортсменів різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології та філософії.

Дана монографія визначає цілі тактичної підготовки спортсменів та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини. Бойовий хортинг – спорт універсальний, динамічний, ефективний, видовищний, і має великі перспективи розвитку. Завдяки йому людина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою. Усім нам варто пам'ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Людина із бойового хортингу добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою.

У результаті складних випробувань на тренуваннях з бойового хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань з бойового хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються юнаки і дівчата, готові до захисту Батьківщини,

народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самотність своєї нації, а свою велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Бойовий хортинг є одним із найбільш перспективних напрямів національно-патріотичного виховання дітей та молоді, оскільки закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою бойового хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України. Якщо ви, дорогі читачі, прочитали цю монографію, то, сподіваємося, щиро поділитимете наше переконання: «Бойовий хортинг – національна виховна система дітей та молоді України».

У даній курсовій роботі розглянута проблематика тренувального потенціалу бойового хортингу, впровадження форм та методів тактичної підготовки, навчально-виховного значення занять, надані практичні рекомендації, підібрані додатки, що стануть у нагоді школярам та батькам для подальших занять спортом. Таким чином, ми можемо вважати, що мета і завдання курсової роботи досягнуті у повній мірі, а методичні рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності, бачимо, що роль спорту у вихованні спортивних здібностей, вольових і морально-етичних якостей особистості, формуванні потреби дітей до систематичної рухової активності надзвичайно велика.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова КМУ від 5.11.2008 р № 993. Київ: Парламентське видавництво, 2019. 10 с.
2. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 р № 67. Київ: 2019. 11 с.
3. Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників: Наказ Міністерство молоді та спорту України від 09.02.2018 р № 617. Київ 2019. 11 с.
4. Арефьев В. Г. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики [текст] методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання 4-те вид. перероб. і доп. / В. Г. Арефьев, Н. Д. Михайлова. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 120 с.
5. Воловик Н. І. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. /Н. І. Воловик, В. А. Березовський – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – 42 с.
6. Гаценко В. П. Тренерська практика в вищому навчальному закладі / Гаценко В. П., Слаутіна Н. В.; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Навч.-наук. інт фіз. культури, спорту і здоров'я, Каф. теорії і методики фіз. виховання. – Черкаси : [Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького], 2020. – 44 с.
7. Єрмоменко Е. А. Актуальні напрями тактичної підготовки в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.
8. Єрмоменко Е. А. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації : монографія /

Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 466 с.

9. Єрмоєнко Е. А. Підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

10. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с..

11. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 108 с.

12. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як спортивна ідея українців : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 204 с.

13. Лаврентьєв О. М. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів [Електронний ресурс] / О. М. Лаврентьєв, В. П. Чаплигін, О. В. Буток, Т. В. Васьківська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2021. – Вип. 4 (134). – С. 80–84. – Режим доступу : <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/394/383>.

14. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // Молодіжний податковий конгрес : зб. тез доповідей, 20 травня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України, Проект «Гендерно орієнтоване бюджетування». – Ірпінь, 2020. – С. 114–118. – (Серія «Податкова та митна справа в Україні», т. 148).

15. Сергієнко Ю. П. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань / Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, В. Ю. Гаєвий, О. В. Старовойт, Т. М. Степура // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія

№ 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128). – С. 174–178.

16. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоменко, О. В. Бутко, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

17. Сухих І. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді як мета бойового хортингу / І. А. Сухих, Е. А. Єрмоменко, Т. М. Степура // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 1219–1237.

18. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

19. Товт В. А. Наскрізна навчальна програма практик студентів факультету фізичного виховання і спорту: методичний посібник / Товт В. А., Мелега К. П., Бондарчук Н. Я., Дуло О. А., Гузак О. Ю., Щерба М. Ю. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2019. – 44 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ВИХОВАНOSTІ УЧНІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Вибери серед запропонованих відповідей на запитання анкети ті, які характерні для тебе й вибрані відповіді відміть навпроти знаком «+».

1. Які відчуття найчастіше переповнюють вас під час занять спортом та змагань?

- | | |
|-------------------|---------------------|
| – радість | – задоволення |
| – гордість | – впевненість |
| – нудьга | – невпевненість |
| – суму | – приниження |
| – незадоволеність | – переможця |
| – страх | – чемпіона |
| – свій варіант | – командного гравця |

Який твій настрій під час занять бойовим хортингом?

Гарний;

Перемінний;

Радісний;

Сумний.

Що найчастіше викликає у тебе позитивні емоції під час занять бойовим хортингом?

Можливість бути сильним;

Можливість змагатися з однокласниками;

Оригінальність проведення занять спортом;

Похвала вчителя фізичної культури, тренера, батьків;

Висока оцінка (бал) за перемогу й участь у змаганнях;

Зацікавленість спортом.

Що тобі подобається в заняттях бойовим хортингом?

Змагальна діяльність;

Бажання зміцнити здоров'я;

Тому, що це гарне заняття;

Можливість бути сильним, спритним, витривалим;

Мати позитивні оцінки;

Можливість постояти за себе.

5. Який рівень інтересу викликають в тебе заняття бойовим хортингом?

– високий;

– середній;

– низький.

**ПИТАННЯ ДО ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ СТОСОВНО КОНТРОЛЮ
ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно занять бойовим хортингом?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом.
3. Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях бойовий хортинг?
4. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
5. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
6. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в бойовому хортингу?
7. Які сучасні форми й методи виховання школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
8. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
9. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти фізично розвинена дитина?
10. Чи знають батьки як боротися з дитячою непокорою, капризами й небажанням виконувати доручення?
11. Чи знають батьки, якими знаннями мають володіти учнів під час виховання в них вольових якостей?
12. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
13. Які фізичні навантаження допустимі для школярів?
14. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
15. Ваше ставлення до бойового хортингу?

16. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
17. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
18. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
19. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять фізичною культурою та бойовим хортингом?
20. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
21. Які рухливі ігри Ви використовуєте в домашніх умовах?
22. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?