Е. А. Єрьоменко

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 21 від 16.09.2020 р.)

Київ – 2020 р.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 21 від 16.09.2020 р., протокол № 10 від 16.09.2020 р.

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України. голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

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

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, учасник бойових дій;

Грищук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій.

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія «Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу» містить теоретичні відомості з історії розвитку та методики викладання бойового хортингу, практичний матеріал із застосування засобів і методів тренування і виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп у закладів освіти, рекомендації щодо виховної роботи з юними спортсменами, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Метою монографії є надання теоретичного, методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-тренувальної роботи щодо підготовки спортсменів, зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами бойового хортингу. Видання має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, методично-фізіологічний, медико-психологічний, соціальний та виховний компоненти.

Монографія адресована фахівцям і любителям, педагогам з бойового хортингу, керівникам закладів освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій бойового хортингу, тренерам-викладачам закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напряму.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7

Друкується в авторській редакції.
Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.
Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

© Єрьоменко Е. А., 2020
© Видавець ГС «НФБХУ», 2020

ISBN 978-966-437-568-6

ЗМІСТ

ВСТУП ……..……..... 5
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ……..…. 12
1.1. Передумови виникнення та філософське підґрунтя бойового хортингу …..... 12
1.1.1. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном ….. 43
1.1.2. Бойовий хортинг як засіб військової підготовки та явище бойової культури українців ……..…….. 56
1.1.3. Бойове коріння і сучасне призначення бойового хортингу ……..... 74
1.1.4. Бойовий хортинг як спорт – фактор миру та дружби між народами ……... 137
1.1.5. Декларація Всесвітньої федерації бойового хортингу ……..…… 140
1.2. Соціально-біологічні основи бойового хортингу ……..... 142
1.2.1. Основні засади оздоровчої програми бойового хортингу …… 145
1.2.2. Організм спортсмена бойового хортингу як єдина саморегульована біологічна система …….……. 153
1.2.3. Біологічний потенціал спортсмена та соціальні умови його здоров'я …..... 156
1.2.4. Складові здорового способу життя спортсмена …… 176
1.2.5. Взаємозв'язок між загальною культурою спортсмена бойового хортингу і рівнем його досягнень ……..... 207
1.2.6. Популяризація здорового способу життя у системі бойового хортингу 212
1.2.7. Медико-педагогічні аспекти впливу бойового хортингу на організм спортсмена ……..…… 221
РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ……...….. 229
2.1. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна … 229
2.1.1. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу ……..... 235
2.2. Основні аспекти бойового хортингу як професійно-прикладного виду єдиноборства ……...…… 251
2.3. Поясна система Всесвітньої федерації бойового хортингу та атестація на кваліфікаційні ступені …… 261
2.3.1. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з бойового хортингу ……... 276
2.3.2. Багаторічна підготовка атестованих спортсменів ……..…….. 277
2.3.3. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу ……..... 278
2.4. Характеристика правил спортивних змагань з бойового хортингу ……..... 293
2.4.1. Принципи організації та проведення змагань ……..……. 296
2.4.2. Устаткування місць змагань ……..... 298
2.4.3. Суддівська колегія змагання з бойового хортингу ……..……. 300
2.4.4. Учасники змагань з бойового хортингу ……..…... 307
2.4.5. Розділ змагань «Рукопашна сутичка» ……..... 313
2.4.6. Розділ змагань «Борцівська сутичка» ……..…….. 362
2.4.7. Розділ змагань «Самозахист» ……..…… 370
2.4.8. Розділ змагань «Форма» ……..…… 376

ВИСНОВОК ……..……. 389
Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні ……...…. 391
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..…… 392
ДОДАТКИ ……...… 423
Додаток 1. Витоки козацьких традицій бойового хортингу ……...… 423
Додаток 2. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні ……..... 431
Додаток 3. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг») ……... 440
Додаток 4. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг») …….. 456
Додаток 5. Перелік зброї для вивчення програми з військово-патріотичної підготовки юного спортсмена бойового хортингу (8–9, 10–11 класи) ……..… 465
Додаток 6. Комплекси вправ бойового хортингу з предметами ……...……. 467
Додаток 7. Опитувальник батьків юних спортсменів бойового хортингу …… 471
Додаток 8. Експрес-комплекси спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку різних груп м'язів ……..….. 472
Додаток 9. Конспекти уроків з бойового хортингу ……....…..... 476

ВСТУП

Актуальність теми. Система підготовки спортсменів 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 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.

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.

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, прагення 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 наполегливості як базової якості. Значним потенціалом щодо такого виховання володіє фізична культура і спорт. Водночас нині у школярів 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. 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 має закласти 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 теорії та методики 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 монографії – сформувати у педагогів та учнів систему знань з теорії та методики бойового хортингу, глибоке розуміння необхідності підтримки високого рівня фізичної підготовленості, здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної 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.

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

Завдання монографії:

формування у педагогів та учнів ґрунтовних знання з теорії та методики 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, правоохоронної діяльності на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України;

створення у викладачів, тренерів і спортсменів бойового хортингу системи знань про зміст, форми і методи 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 теорії та методики викладання бойового хортингу;

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

сутність понять «методика тренувань», «цінності здорового життя»;

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 фізичної та психологічної 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 монографії 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 монографії 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 таких 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 напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави.

Актуальність підготовки монографії зумовлена суспільною значущістю проблем 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 монографії є надання методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами бойового хортингу.

Матеріал монографії структуровано в два розділи:

1. Загальна теоретична підготовка.

2. Спеціальна теоретична підготовка.

У виданні враховано положення теорії і методики спорту, філософії та історії України, психології, 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 монографії представлено рекомендації з певних розділів підготовки дітей і молоді в бойовому хортингу. Вона також містить практичний матеріал до навчальної програми з бойового хортингу, що розрахована на вісім років навчання дітей і молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних 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 атакувальних дій, захисних і наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

Таким чином, матеріал монографії ґрунтується на освітніх стандартах та базових принципах навчання і виховання. Автор намагався забезпечити доступність викладення тексту, прагнув презентувати особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у виховній роботі, обґрунтував доцільність вибору форм і методів, а також розраховує на педагогічну творчість вчителів і тренерів.

Розроблені матеріали щодо теоретичної підготовки спортсменів, організації тренувальної діяльності з бойового хортингу будуть 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 напряму, дитячих та юнацьких об’єднань.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1.1. Передумови виникнення та філософське підґрунтя бойового хортингу

Фізичне виховання людини існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою. Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління.

Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій ентогенез вели козаки. Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатирську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниці, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою.

Минали часи, відбувалися події та уходили в історію кращі приклади людського буття. Але залишалися традиції, які від попередніх поколінь дійшли до нас. Сьогодні у нашій країні на основі величезних економічних, соціальних і культурних перетворень фізична культура, спорт, виховання стали важливим фактором всебічного розвитку особистості. Право української молоді, всіх громадян на систематичні заняття фізичною культурою і спортом законодавчо закріплено Конституцією України та іншими державними законодавчими актами.

Бойовий хортинг як продукт певних історичних умов розвитку суспільства становить сукупність історично виниклих результатів духовної діяльності людей. Величезний шлях пройшло бойове мистецтво українців від найпростіших фізичних вправ, сутичок та ігор до сучасного національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу, який розвивається в усіх областях України. Але для сталого розвитку бойового хортингу безсумнівно були як історичні, так і ментальні духовні передумови, філософські шляхи розуміння бойової культури нації.

Бойові мистецтва в українського народу були раніше, існують понині і, безсумнівно, будуть з успіхом розвиватися у майбутньому. Це мистецтво ведення сутички, уміння захищатися від нападників є генетично закладеним у нашій крові як частина національної культури, що органічно переплітається з іншими її елементами: музикою, піснями, танцями, іграми, працею, обрядами, традиціями, звичаями, легендами і переказами.

На прикладах наукових досліджень щодо феномену войовничих угруповань наші сучасники довели, що змагальна традиція на протязі багатьох століть була невід'ємною частиною української чоловічої культури і включала в себе як кулачну сутичку без зброї, так і паличний та ножовий бій. Культура бійцівських протистоянь дожила до кінця другого тисячоліття і стала згасати лише в 50-і роки.

Кожна культура містить в собі знання і традиції попередніх поколінь. Ми не проти того, щоб людина вивчала і розвивала культуру інших народів, але перш ніж вивчити іноземну мову, слід навчитися говорити і писати на своїй рідній, а це означає, що необхідно знати бойові звичаї і традиції українців. Українська бойова культура, перевірена у реальних боях з ворогом, в області взаємодії з далекосхідної традицією бойових мистецтв демонструє ті ж тенденції, що і культура Заходу в цілому, з поправкою на деякі особливості соціально-політичної історії України.

Прадавні бойові мистецтва українців. Система фізичного і духовного виховання, бойове мистецтво українського народу формувалося під впливом його кліматичних, економічних та геополітичних умов. Визначальним є генотип нації. Генетична схильність народу визначає його місце в історії, його внесок у розвиток людства. Той народ, який забуває про це, швидко сходить з історичної арени.

Високий рівень підготовки українських воїнів забезпечувався тим, що ще з дитячих років молодь отримувала необхідну підготовку в єдиноборствах під час бойових ігор та ігрищ. Кулачні рукопашні сутички і кийові збройні бої становили для української молоді потіху, розвагу та засіб підготовки.

При згадці про особливості чоловічої бойової культури прадавньої України перше, що привертає увагу, це, звичайно ж, витоки бойового хортингу як виду єдиноборства. Проведення рукопашної сутички за професійно-прикладними методиками бойового хортингу – це бій, який ведеться на максимально коротких дистанціях, в поодинці або колективно, зі зброєю або частіше без неї, з максимальним прикладанням усіх сил для нейтралізації або знищення противника.

Тут важливо зазначити, що ратна майстерність є тільки невеликою частиною навичок і умінь, якими повинен був володіти чоловік. У період розквіту рабовласницького суспільства (близько IV ст. до н. е.) воїни, як правило, відрізнялися всебічним розвитком, як фізичним, так і духовним.

У пошуках витоків українського національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортинг загляньмо у глибину століть. Наскільки глибокі наші традиції? Ким були наші пращури? Відомо, що в дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі сармати і скіфи. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства, які існували на планеті. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від сарматів і скіфів. Цікавим є

той факт, що навіть на багатьох географічних картах вже XVI–XVII століть територію України позначали назвою «SARMATIA».

Невід'ємною складовою бойових мистецтв у ті часи були різноманітні ігри та змагання. Вони виникли і довели своє практичне значення ще в той період, коли вся діяльність людини визначалася забезпеченням безпосередніх умов існування. Вже відтоді ігри були первісними і головними складовими військово-фізичного виховання. До їх складу входили ігри з метанням, бігом, ігри на рівновагу, перетягування, традиційні єдиноборства, а також вправи, змагання, випробування з різною холодною зброєю.

Причому це не був якийсь набір спонтанних рухів, присмачений місцевими традиціями, а чітко розроблена і відшліфована часом та досвідом видатних ватажків система військово-фізичної підготовки. А праукраїнська змагально-ігрова традиція постійно її підтримувала і вдосконалювала.

Лицарська доба періоду Київської Русі. У Київській Русі фізичне виховання розвивалося й ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні сутички та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров’я та фізичної підготовки.

Бойовий та розважальний традиційний звичай проведення кулачних рукопашних сутичок в Київській Русі з'явився імовірно в IX столітті і розвивався у формі групових сутичок – «стіночних» боїв «лава на лаву» і «зачіплянок–звалищ», які, як правило, могли завершуватися травмами різного ступеня тяжкості. По суті, це були масові побоїща з використанням палиць, кийків, кистеней, свинцевих заначок і ножів. Тільки у 1726 році Катерина I в своєму Указі спробувала пом'якшити українські войовничі звичаї проведення рукопашних сутичок, кулачних боїв, зажадавши припинити каліцтва і не бити лежачих.

Двоборчі рукопашні сутички, парні протиборства між чоловіками, що проводилися в Київській Русі, отримували різні назви: «лицарські бої», «охотницькі бої», «рукопашні сутички» «боротьба навхрест» тощо. Для них були характерні певні ознаки ведення сутичок, високі відкриті стійки, відсутність ухилів, уходів і піднурень; удари ногами за домовленістю або проводились, або не проводились, натомість використовувалися підсічки та звалювання опонента на землю. Одним з головних достоїнств бійця вважалося вміння тримати удари і терпіти біль.

У «лицарських і охотницьких боях» переважно використовувалися удари кулаками, на які одягали рукавиці, обшиті металевими бляхами, а у «рукопашних сутичках» були дозволені прийоми боротьби, що ставило участь у рукопашній

сутичці вищим рівнем виявлення лицарської відваги. Переможці у рукопашних сутичках становилися лідерами чоловічих воєнізованих громад.

Вирішальним фактором у рукопашній сутичці була фізична сила і природна «бойова злість», бо якщо учасник сутички був слабшим за суперника, то його всерівно і неодмінно жорстоко били до повного визнання його поразки усіма присутніми воїнами.

У давнину широко проводилися рукопашні сутички, кулачний бій – потіха, яка представляє собою відверту рукопашну бійку на кулаках, існувала в України починаючи з глибокої давнини до початку XX століття. Крім розваги, кулачний бій був своєрідною школою війни, що розвиває у вільнолюбного народу бойові навички, необхідні для захисту Батьківщини, своєї території. Для позначення змагань крім поширених назв «рукопашна сутичка», «кулачний бій» використовувалися такі як: «кулачки», «бойовище», «навкулачки», «кулачна бійка», пізніше були визнані назви «рукопашний бій» та «боротьба».

Рукопашні сутички, кулачні бої відомі в Київській Русі з давніх-давен. Можливо, що спочатку вони проводилися як частина особливих ритуалів на честь бога Перуна, Архангела Михаїла, якого вважали покровителем воїнів. Після хрещення Русі рукопашні сутички, в яких церква бачила відгомони язичницьких обрядів, виявилися «поза законом», але серед войовничого народу менш популярними вони від цього не стали.

Чудовою школою бойової підготовки було змагальне проведення в колі людей українських рукопашних сутичок. Рукопашні сутички були настільки популярними, що донині в Україні існує ця власна військова змагально-ігрова традиція. Слов'яни, козаки були відомі всій Європі як доблесні воїни. Так, як війни в Київській Русі були частим явищем, кожному чоловікові слід було володіти ратними навичками.

Починаючи з самого раннього віку діти за допомогою різноманітних ігор, таких як «володар гори», «на крижаній гірці» і «купа мала», боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за свою землю, сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали в справжні змагально-підготовчі двобої, саме й відомі нам як чоловічі «рукопашні сутички».

Перші згадки про такі рукопашні сутички були зроблені Літописцем Нестором в 1048 році:

«Себо не погански ли живемъ… нравы всяческими льстими, превабляеми отъ Бога, трубами и скоморохи, и гусльми, и русальи; видимъ бо игрища уточена, и людей много множество, яко упихати другъ друга позоры деюще отбеса замышленаго дела.».

Кулачні рукопашні сутички часто проходили в Києві на Батиєвій Горі, з якої видніється Києво-Печерська Лавра. Важко стверджувати, ніби українська

рукопашна сутичка могла мати глибоку філософську розробку. Здається, що спроба шукати в ній ознаки концептуального розуму є не що інше, як тиск стереотипу якоїсь іншої змагальної культури. Українська рукопашна сутичка хороша по-своєму.

Бажання ж розкривати її за допомогою чужорідної схеми не принесе нічого, крім розчарування. Однак це не означає, що бойова кулачна справа, що існувала в прадавній Київській Русі «не дотягує» до серйозної соціальної програми, здатної, наприклад, бути предметом української національної бойової культури. І, хоча боротьбі в цьому відношенні пощастило більше, у нас є незаперечні докази того, що використання рукопашних сутичок могло бути стратегічним прийомом вирішення початку назрілого збройного конфлікту з потенційним ворогом.

«Сседоша с коней новгородци, и ступишася на кулачьци, и бысть брань крепка, и нача одоляти Мстиславъ» (Радзивиловская летопись за 1096 годом).

Наприкінці XI століття чернігівські та новгородські дружинники були відмінними кулачними бійцями, усі досконало володіли прийомами рукопашної сутички. Ця цитата з літопису оповідає про битву князів Олега і Мстислава, що відбулася *«в Заранку, в пят посля четверга Федоровой недели»*, новгородці, спішившись і перейшовши в рукопаш «на кулачки», розігнали дружину князя Олега Святославовича.

Як і два століття тому, побиття без застосування зброї дозволяло уникнути кровопролиття, але разом з тим і змушувало противника відмовитися від подальшого опору.

У результаті історичних досліджень з'ясувалося, що існували керівники та вчителі бойових мистецтв – справжні історичні обличчя, а їхні школи рукопашної сутички сходять до епохи Ярослава Мудрого в Київській Русі. Сьогодні вже складно сказати, що це були за школи. Достовірно відомо лише те, що чернігівці та новгородці майстерно били ногами (*«А інший дурень зайшов з носка, його по вуху обплів»*), билися на мостах і галявинах, а, завдаючи ударів руками, активно використовували передпліччя – «удар в півруки».

Достовірно відомо, що рукопашна сутичка в Київській Русі практикувалася в трьох формах. Це були бої «сам на сам» (один на один), бої «стінка на стінку» – «лава на лаву» і бої зчіпні – «зцеплялка-звалище». Ймовірно, найдавнішим видом масових рукопашних сутичок слід вважати «бійки на свято». Існує багато назв цієї забави, в основному локального характеру: зчіпний бій, звалище врозтіч, звалища бій, голіручна (рукопашна) сутичка. Ще одна назва, яка дожила до кінця XX століття в дитячій грі, – «купа мала».

Порівняльний аналіз цього виду кулачної рукопашної сутички дозволяє виділити ще один популярний його різновид, а саме сутичка «лава на лаву» через те, що вона представляла собою протидію двох угруповань бійців, які билися без

дотримання ладу, врозтіч. Завданням цього виду сутички було спонукати до втечі всю лаву противника.

Диким здається прадавня українська рукопашна сутичка, але не менш дикі, як би їх не золотила сучасна культура і цивілізація, і англійський та американський бокс, французька боротьба, іспанські бої людей з биками тощо. Якщо сучасна культура і цивілізація з усім цим уживається, якщо вони з крові, страждань і смертей людей можуть влаштовувати для себе розвагу, видовище – це не культура, і це не цивілізація.

Рукопашна сутичка є самостійним культурним явищем прадавньої України, яке існувало в Київській Русі. Вона користується календарною обрядовістю, як звичай священної дії, але поза цією обрядовістю рукопашні сутички приймають прикладне, і незалежне від календаря, значення. Відомо, що козаки, ще до повноцінного формування державності, в якості гаяння вільного часу билися на кулаках, перебуваючи за особистим бажанням на службі в армії.

Рукопашна сутичка – невід'ємна частина народної бойової культури України, як і будь-яка інша. Українська рукопашна сутичка (рукопаш) є відображенням української традиційної культури і умов побуту українського народу, бойового звичаю чоловіків. *«Повість временних літ»* розповідає історію Яна Усмошвец (Кожум'яки), який убив перед сутичкою з печенігами голими руками бика, а після цього переміг і печеніга.

Таким чином, раніше, завдяки відсутності більш-менш докладних наукових дослідницьких робіт про українські рукопашні сутички та кулачні бої, до них несправедливо встановилося неправильне ставлення як до явища, нібито створеного винятковою некультурністю і невіглаством українського села. Рукопашні сутички, кулачні бої в Київській Русі не були безглуздою жорстокістю або варварським обрядом, як їх нерідко представляють непрофесійні «знавці» українських традицій.

Рукопашні сутички влаштовувалися не лише в селі. Хоча і рідше, до сих пір ще зустрічаються і в містах, і тут в цих сутичках бере участь вже зовсім інше населення, міське. Рукопашна сутичка (рукопаш) – сама старовинна українська забава, популярна, наприклад, під час Масляної.

Сьогодні, вже на початку XXI століття бойове мистецтво наших предків відродилося в нових видах єдиноборств, серед яких особливо слід відзначити «бойовий хортинг». Але зникнення історії української рукопашної сутички – це позбавлення української культури, її захисної оболонки, безпеки її кордонів. Бойовий хортинг як мистецтво ведення рукопашної і збройної сутички з противником – це оболонка, що підтримує єдине ціле бойової культури України.

З історії відомо, що саме з цієї причини розвивалися такі форми військово-прикладного мистецтва, за допомогою яких тестувався психічний стан людини. У

таких ситуаціях порушувалися численні емоції, до яких необхідно було практикувати неупередженість чи використовувати для підвищення психофізіологічної активності стосовно умов ведення бою. Так, наприклад, зовні потрібно було вміти демонструвати лють, запеклість, шаленість, а внутрішньо – зберігати повний спокій.

Київська Русь провела дві третини часу свого існування у війнах, що дозволило накопичити величезний досвід бойового мистецтва. Богатирство в Київській Русі, доблесть, мужність і хоробрість воїнів, їх жертовність заради перемоги ґрунтувалася на укладі життя і у вихованні лицарів. У Київській Русі не боялися смерті і з народження готувалися до неї. До смерті готувалися, як до іншого неземного життя і загинути за Батьківщину і за «другі своя» вважалося великою честю.

Застосування бойового транспорту різко скоротило терміни між походами, змінювало терміни бойової підготовки і різко підвищило військові якості українських воїнів – вони могли кілька діб воювати, захищатися і переслідувати ворога, ніколи не втомлювалися і завжди перемагали, причому іноді у значній меншості і часто практично без втрат.

Цікаво, що в наш час деякі ентузіасти бойових мистецтв намагаються відродити і український кулачний бій, навіть проводять сутички, в тому числі і «лава на лаву». Очевидно, що століттями кулачний бій вірно допомагав загартуванню наших предків. З раннього віку хлопчики осягали мистецтво боротьби від старших, а також обмінювалися досвідом зі своїми товаришами. Хлопчики, які добре володіли мистецтвом боротьби, користувалися повагою не тільки у однолітків, а й у старших.

Чудовою школою бойової підготовки була українська рукопашна сутичка, з її ефективними прийомами самооборони. Хлопці навчалися боротьбі, брали участь у чоловічій грі будь-якого віку – кулачних боях. Рукопашні сутички дітей передували бійкам дорослих.

Для рукопашних сутичок була характерна наочна наступність поколінь: дід – батько – син. Діди своїм маленьким онукам розповідали про минулі мужні походи, передавали мистецтво виживання та ведення рукопашних сутичок своїми найефективнішими сімейними способами, які передалися у сім’ю ще від прадіда.

Через традиційні святкові рукопашні змагальні сутички (боротьба, рукопаш, кулачні бої) хлопці розвивали не тільки фізичні якості, вони привчалися до високої самодисципліни, відповідальності, що також відмічено в українських народних прислів'ях: «Взявся за гуж не кажи, що не дуж», «Боєць за бійця до переможного кінця», «Воюю за дитину, і за всю родину».

Молодь навчалася підкорятися старшому – «Отаманське слово закон», дізнавалася про значення ієрархії у команді «Отаманом правда міцна», вчилася

розуміти силу колективу – «Гуртом міста беруть», «Один журиться, а селом воює», «Один в полі не воїн». Окрім цього молоді хлопці вчилися бути сміливими, брали приклад з найвправніших старших воїнів: «Сміливим Бог дає», «Батько міцніше каменю», «Справа майстра боїться», «За одного битого двох небитих дають».

Рукопашні кулачні сутички виховували і моральність, бої називали «полюбовно», «по любові», «любока», в яких брали участь за своїм бажанням, «з вільної волі». Правила і домовленість суворо регламентували відносини під час протистояння. Наприклад: правило «Не мати серця» забороняло виходити на сутичку занадто злим, із ненавистю, запеклим або через особисту помсту. «Не мати серця» означає, що серце (душевний стан учасника сутички) має знаходитися у рівновазі, щоб воно не розпалилося гнівними почуттями: злобою, жорстокістю, ненавистю.

На це були спрямовані правила: «Лежачого не бити», «Не мати закладок», «Зі спини не заходити» тощо. Заборонялися небезпечні прийоми, «каліки удари» і способи ведення сутички, які призводили до навмисного травмування суперника. Рукопашні сутички, боротьба були істотною і необхідною частиною чоловічого виховання та загартування. Це виховання відбувалося явно, відкрито, на очах у всіх, що приводило підготовку до успіху – «У бою не вб'ють, і без нареченої не залишать». На сутички приходили подивитися святково вбрані всі жителі села, а дівчата виглядали і вибирали тут собі наречених. Існувало кілька видів сутичок.

Прадавнє українське бойове мистецтво отримало широку популярність лише в порівняно недавній час, хоча витоки його губляться в історії стародавньої Київської Русі. Дещо вдалося зберегти з базової техніки цього мистецтва, але, звичайно ж, сучасна форма значно відрізняється від давньоукраїнської. З розвитком загальної культури нашої нації відбувався і розвиток мистецтва ведення бою.

Навіть якщо звернути увагу лише на деякі факти з бойового минулого України-Русі, то стає зрозуміло, наскільки було розвинене українське бойове мистецтво. Відомо, що русичі ходили брати Константинополь дружиною в 800 чоловік і розбили супротивника, перемогли ворога, який перевершував їх в декілька разів.

Таким чином, бойовий хортинг – явище загальнолюдське і належить усім епохам. Ще у стародавньому Києві, столиці Київської Русі виник звичай періодично збирати жителів різних міст-держав на свята, веселощі та ігри, що включали сутички з боротьби і кулачні сутички. Сильні чоловіки того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконалість людського організму в усіх областях, в яких вона може бути виявлена.

Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення прадавньої України, які вони представляли. Суперництво в ході змагальних протистоянь служило єднанню громади в суспільному житті.

Українська бойова культура, слов'янська культура володіла досконалою системою бойових мистецтв і військової підготовки, про які, як не дивно, ми знаємо значно менше, ніж про загальнокультурні мистецтва, літературу, художню творчість, народну архітектуру, гончарництво (виготовлення керамічних виробів з гончарної глини), пісні та музику. Тому дослідження даного пласта вітчизняної бойової культури є досить актуальним, адже в українського народу завжди існувало прагнення до фізичної сили, духовної досконалості.

Українські селяни і селянки відрізнялися великою фізичною силою. Шаною та повагою односельчан користувалися сильні, відважні люди, адже пухким і слабким селянам ніколи не доводилося розраховувати на повагу «сільського світу».

Весь уклад життя, світогляд українського народу, бойові звичаї і традиції створили систему фізичного виховання, оптимальну для нашого антропогенного типу і кліматичних умов. Всі без винятку сільські українські діти брали участь в іграх, які давали хорошу фізичну підготовку, розвивали мислення.

Характерна особливість прадавніх українських бойових стилів: швидкий темп ведення рукопашної сутички, відсутність чітких стійок, переважання ударів над захопленнями (причому удари, в тому числі і ногами, робляться з проносом, без фіксації) і висока маневрена стійка. Улюбленою молодечою забавою була боротьба, яку у методиці бойового хортингу сьогодні називають «борцівською сутичкою».

Українська народна боротьба жорстка, атлетична. Для неї характерні, в основному, коротка дистанція, жорсткі косі зривання захватів, підсічки, підніжки, захвати ніг, кидки через груди, різні утримання. Розрізнялися два види сутичок, коли протистояння починалося боротьбою за захоплення (як в сучасному бойовому хортингу) і кожен борець прагнув взяти своє захоплення, і, коли борці ще перед сутичкою брали встановлений правилами захват, найпоширеніший з яких – одночасний захват суперниками за пояс, «боротьба навхрест».

Час сутички не регламентувався – боролися до перемоги. Перемогою вважалися, як правило, кидки супротивника і проведення утримання, що позбавляє його можливості чинити опір. За домовленістю могло бути інше визначення перемоги.

Широчінь українських лісів і лугів, здоровий спосіб життя, багатогодинне щоденне перебування на свіжому повітрі, пов'язане з селянською працею, традиційне прагнення до високоморального способу життя, все це протягом

століть виковувало серед українців людей особливого міцного гарту. Людина з богатирською силою здавна користувалася в Київській Русі особливою повагою. Не було, здається, такого села чи містечка, в якому з покоління в покоління не передавалися б легенди про місцевого силача, який колись творив чудеса богатирства, виділявся серед усіх надзвичайною силою.

Зважаючи на це, легко припустити, що в стародавній та середньовічній Україні-Русі серед бійців, які досконало володіли ефективними прийомами ведення рукопашної сутички, були люди виняткової сили і спритності. Залишається лише шкодувати, що з об'єктивних причин не могли дійти до нас докладні описи їх атлетичних подвигів. Та й чи були ці описи? Велика кількість сильних людей в Київській Русі не дозволяла піднятися в очах сучасних їм історіографів до розряду чуда, про яке варто було б залишати епістолярні документи.

Скільки таких усних переказів зберігалося в народі, скажімо, про відважних кулачних бійців, які регулярно брали участь у рукопашних сутичках село на село, курінь на курінь тощо. Цікаво, що підготовка таких бійців вважалася вельми важливою, особливо на випадок військових дій, і це на нашій землі ще від часів Святослава Хороброго (X століття).

Правило, яке увійшло до Кормчої Книги (звід церковних законів), карало відлученням від церкви кожного, хто буде помічений в рукопашних сутичках і такого роду забавах. Але церковні закони не могли задушити любов і прагнення народу до фізичних випробувань, кулачного бою, військово-козацьких ігор та інших розваг і бойових управлянь.

Також дійшли до нас історії про подвиги давньоруських дружин Київської Русі, що ґрунтувалися на добре розроблених системах підготовки професійних бійців і ополчення. Ми бачимо, що ритуальні, обрядові дійства, починаючи з IV століття, поступово переростають в елементи чоловічого бойового виховання, а також турнірні тренування перед бойовими діями. Подекуди ритуальні битви на українських землях збереглися до XIX століття.

При розгляді і дослідженні становлення традиційного бойового мистецтва українців простежується його нерозривний зв'язок з розвитком загальної культури суспільства. Вивчення періоду становлення і розвитку української бойової традиції, починаючи з перших згадок про Київську Русь (VI століття) до сучасного стану бойового хортингу, дозволяють показати неповторність і цінність для української культури бойової традиції українського народу.

Отже, підіб'ємо підсумок. Український бойовий звичай проведення рукопашних сутичок у ті часи, як елемент традиційної культури, був складовою наступних відносин: людина у вірі та вічне небо – всі свята землеробського культу, в яких сутичка і боротьба символізувала чоловічий, запліднюючий

початок, разом з бойовим танцем був магічним обрядом українських воїнів; людина і земля – обрядове кулачне вирішення територіальних суперечок; людина і людина – народження, сватання та весілля, родинні стосунки, зберігання традицій, процес передачі знань наступним поколінням, поховання (тризна) тощо.

Таким чином, українська національна бойова традиція проводити рукопашні сутички вперше згадана в літописі в 993 році. У первіснообщинному ладі людині дуже часто доводилося вступати в різні єдиноборства. У таких рукопашних сутичках формувалися тактичні прийоми і певні навички. Випадково знайдені прийоми, придумані хитрощі ставали надбанням людей. Саме таким чином створювалися зачатки народних видів боротьби та навички ведення військових протистоянь та бойових дій.

Долі багатьох народів вирішувалися в численних війнах. А результат головних вирішальних боїв часто залежав від мистецтва воїнів вести єдиноборство. Прадавня українська людина шукала і знаходила такі способи єдиноборства, які забезпечували б їй перемогу над небезпечним нападником з мінімальним ризиком і найменшою витратою сил. Так, поряд з трудовими навичками, прадавніми українцями викарбовувалися і бойові прийоми ведення рукопашної сутички, які передавалися з покоління в покоління.

Про розвиток бойового мистецтва ведення рукопашної сутички в стародавній Київській Русі відомо небагато. Причина тому – відсутність древніх літературних джерел, присвячених цій темі. До останнього часу вважалося, що вперше про бойове мистецтво слов'ян-українців згадується у «Слові о полку Ігоревім».

Звичайно ж, не одне з настільки древніх бойових мистецтв Київської Русі не збереглося до наших днів. Скоріше збереглася генетична пам’ять українського народу про особливості техніки бойових мистецтв, про ряд простих прийомів, досить обмежених у всіх сенсах цього слова, що базуються на фізичних даних людини, простіше кажучи, спочатку це були махання руками чи ногами в надії потрапити нападнику хоч куди-небудь, а згодом ці навички вдосконалилися до рівня небезпечного бойового мистецтва.

Щоб переконатися в тому, що в Київській Русі були всі передумови виникнення свого національного традиційного бойового мистецтва, варто тільки згадати її історію. Вікові міжусобні війни, постійні війни з печенігами, кочівниками-половцями, греками, турками, болгарами, німцями, литовцями велися постійно. Логічно припустити, що в таких умовах може, і здатне розвинутися та вдосконалитися ефективне традиційне бойове мистецтво українців, здатне скласти переможну конкуренцію будь-якому іншому.

Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що в Київській Русі була своя унікальна система підготовки воїнів-лицарів, які проходили іспит не в

коридорах закордонних монастирів, а на полі бою, як і належно бійцеві-захиснику своєї землі. Однак, українська традиційна свідомість у ті часи не відносила уміння вести рукопашну сутичку до сфери мистецтва. Але історики праві в тому, що в українців були майстерні воїни – такі воїни, які були професіоналами свого бойового мистецтва.

Професійна рукопашна сутичка – це вже не гра. І з церковною релігією вона була поєднана максимум не більше, ніж кулачна бійка. Швидше, навпаки, професійні рукопашні сутички вважалися гріхом, але гріхом вимушеним через необхідність боротися за своє життя, за свободу, за свою землю, за віру, за рід тощо. Акцент на пошук воїнського шляху через рукопашну сутичку, особливо через її професійний напрям, ставився не тільки в Київській Русі, а ще й значно пізніше у козацьку добу, що закарбовано у бойових звичаях козаків Запорозької Січі.

Козацька доба. В Україні з XIV по XVIII століття джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури наснагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, буяв дух вольності, який щоразу піднімав український народ на очищувальні визвольні війни. У великій шані в козаків перебувало побратимство.

Кожен козак без вагань був готовий віддати своє життя за волю, за землю, де могили пращурів, за родичів і побратимів. На знак побратимства вони мінялися хрестами з тіла, а все інше було спільне. Вони дарували один одному коней, зброю. В боях билися поруч й рятували один одного або захищали своїм тілом. Побратимство надавало великої сили. Воно було однією з таємних причин їх непереможності.

Також відомо, що на території України до певного часу широко практикувалася і розвивалася вітчизняна змагально-бойова культура. Крім української козацької рукопашної сутички (рукопашу) були і паличні бої, ножовий бій, боротьба, різні види кінних змагань, велика кількість ігор, спрямованих на розвиток спритності, винахідливості, швидкості, сили, рухливості і витривалості. І все це козаками реально культивувалося на практиці, а не зводилося в культ. Українська змагальна традиція в рамках молодечої забави розвивала хлопчика, хлопця, чоловіка фізично і психологічно на різних етапах вікового розвитку.

Хлопчик, ледь навчившись повзати, починав «брататися» (боротися). Років з восьми хлопчики вже виходили на «приманку» перед справжніми дорослими бійцями, сподіваючись на їх похвалу. Задовго, починаючи готуватися до рукопашних сутичок, хлопчисько відчував себе захисником своєї землі, справжнім чоловіком, далі він мав пройти всі щаблі «стінки»: «виростки» (підлітки в дорослій лаві козаків), рядові бійці, «старики» (досвідчені бійці), «клинові»,

десятники, п'ятидесятники, сотники, а може бути, характерники та куренні отамани і, нарешті, «волхви».

Самі по собі рукопашні сутички між чоловіками – дуже захоплююче видовище та важке фізичне і моральне випробування. Тут можна показати свою завзятість, силу, сміливість, спритність, хитрість, звитягу. Тому вони стихійно виникали всюди, де збиралася молодь.

У будь-якій рукопашній сутичці дотримувалися загальних жорстких правил – не битися забороненими засобами, і спеціальних правил, що мали назву – «домовляння», які встановлювали вибір у силі ударів безпосередньо перед рукопашною сутичкою.

Сутичка могла проходити у вільній манері, адже відома з історії прадавня українська бойова традиція рукопашної сутички «удар на удар», коли удари супротивники наносили один одному по черзі, як постріли на дуелі. Захвати практикувалися в борцівських сутичках. Удари ногами застосовувалися в реальному відвертому бою зі справжнім ворогом, і не дозволялися в колективній сутичці «лава на лаву» – святковій силовій розвазі козацької традиції.

Крім того, в стінці – «лава на лаву» не дозволялися «розкрутки» з ударами і робота спиною до супротивника. Починалися рукопашні сутички та кулачні бої із «запалу»: підлітки затівали «зачіплянку» або боротьбу, а закінчувалися «стінкою». У завдання підлітків входило психічне заведення всього механізму протиборства. Тут, як, наприклад, і в колядуванні видна особлива дитяча функція.

Над козацьким хортом (колом) – полем бою, майданом для проведення сутичок між представниками козацьких куренів панував такий жанр дитячого фольклору, як знущання. Воно підхоплювалося дорослими чоловіками, але вже в жанрі «частівки під бійку» та голосна підтримка. Нарешті чоловіки у відкритому полі ставали у широке коло (створювали хорт для проведення сутичок) і починалися змагальні бійки між найсильнішими представниками козацьких куренів.

Повернувшись із походу, козаки ділили здобич, потім гуляли. Але вживати спиртне під час військових походів було заборонено. За пияцтво під час бойових дій, як і за зраду, передбачалася смертна кара. У жодній армії світу не було таких вимог. Відгулявши кілька днів козаки поверталися в буденне життя.

Вставали до сходу сонця, тренувалися у єдиноборстві, йшли на річку купатися, їли житнє борошно з водою і засмаженою олією. Кожен носив свою ложку у халяві чобота. Потім бралися кожен до свого діла: хто латав, хто прав свій одяг, ремонтував знаряддя чи лагодив зброю, інші поралися біля човнів та коней, займалися господарством.

Юнаки змагалися в їзді на конях, стрільбі, кидалися один на одного та боролися, але, неодмінно, в козацькому середовищі усі від малу до велика

постійно та наполегливо вчилися основним умінням і навичкам – прийомам рукопашної сутички.

Виганяючи ворога з рідного краю, козаки брали чимало юних молодих хлопців із собою на Січ, і віддавали їх в бойову науку до куренів. Коли хлопчикові виповнювалося 14 років, козак, який привіз його, брав свого вихованця, щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах, тобто вирощував з юнака майбутнього вправного воїна. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх рукопашних сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

Коли було необхідно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бойові дії у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти.

У вигляді стягнень, покарань, страт за злочини і порушення застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство та крадіжництво і мародерство серед козацького товариства. Найпопулярнішою стратою зрадника було забивання буковими киями та камінням. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим в землю.

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконувати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий воїн-козак заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого воїна на вулиці – кланялися.

Крім того, при старших козаках не дозволялося молодим сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років. Неввічливо було обганяти старшого за віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед спочатку пропускали старших, а потім заходили молоді.

Варто також відзначити, що в козацькому середовищі літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт молодих парубків, будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи, і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки».

Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць, вмирали смертю мучеників. Козаки вірили, що

порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

Воїни козацьких підрозділів Запорозької Січі не просто не боялися смерті або зневажали її, а в бойових діях раділи їй, як за законом козацького характерництва – смерті на благо, вмираючи заради свободи і віри з радістю і посмішкою на обличчі.

Козаки у вільний час часто збиралися до гурту, ставали в коло і постійно проводили між собою рукопашні сутички, але частою розвагою для них також ставало змагання «лава на лаву»: збиралися дві групи козаків, шикувалися одна проти одної. Козаки трималися зціпленими у лікті руками за типом ланок ланцюга. За сигналом старого козака-судді дві команди атакували одна одну. Мета протистояння – відтіснити «лаву» суперника, повалити або розірвати її.

Рукопашні сутички, у свою чергу, були досить розповсюдженим дозвіллям в усьому світі, особливо – у військовому середовищі. Українське козацтво не було винятком, а тим більше ще й набуло в проведенні рукопашних сутичок великого досвіду. Вищі шанси на перемогу мав не сильніший, а більш досвідчений козак, який «не раз тикав дулі смерті і знав можливості свого тіла».

Такими рукопашними сутичками вже здобувалось краще володіння собою і часткова психологічна готовність до справжнього бойового зіткнення з ворогом. У давні часи, так само на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії проводилися подібні рукопашні змагання в козацькому колі.

З історії відомі постійні змагальні протистояння у колі козаків на майдані Запорозької Січі, де рукопашні сутички між представниками козацьких куренів проводились відкрито та урочисто, у присутності всієї козацької громади. Все це сприяло набагато швидшій підготовці вправного воїна, оскільки хлопця, що вступав у загони народних повстанців на Запорозьку Січ, не треба було готувати з азів.

У ті часи у козацькому середовищі відповідні навички та вміння накопичувались і набували ознак своєрідного бойового мистецтва, яке мало військово-прикладне спрямування. Все вищезазначене повною мірою стосувалося також інших осередків козацького війська, які також міцно зберігали та розвивали українську військово-козацьку спадщину, у тому числі й бойове мистецтво, що передбачало систему навичок ведення сутички без зброї, володіння холодною зброєю, адже навички володіння вогнепальною зброєю були занадто уніфікованими і більш співвідносились зі знаннями та вміннями тактики.

З історії відомо, що польська, литовська і українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку

Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку та загартувати дух.

Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як в завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю.

Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, сутички в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички.

У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники рукопашних сутичок без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо козак виходив у хорт на змагальну сутичку захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня.

У таких сутичках дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за рукопашною сутичкою всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники сутички завжди були тверезі, що у противному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді на хорт (козацьке коло) для проведення рукопашної сутички вважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали товариші і командири формувань.

Відомо, що серед вільних козаків Запорозької Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були представники близько 40-ка різних національностей. Серед такого великого інтернаціоналу на Запорозькій Січі основними групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, романської групи, австро-угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани і навіть окремі араби та африканці. Закон існував для всіх один – поважати загальні закони і правила козацького братерства, жити по честі, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції.

У проведенні ігрищ і рукопашних сутичок також могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання простих правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати каміння в ганчір'я, яким обмотували кулаки, і не

бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено.

Хорт (козацьке коло) – місце проведення рукопашної сутички позначали на землі шляхом окреслення палицею приблизно правильного кола, або на траві позначали територію хорту, вбивши невеличкі коли чи гілки дерева в землю. Сутички проводилися без урахування часу, поки один учасник протистояння не сидів на ураженому суперникові зверху, практично до втрати свідомості одного із суперників.

У момент наявною перемоги одного козака над іншим наглядовий подавав команду припинити сутичку, розбороняв бійців відтягуючи верхнього учасника сутички від нижнього, щоб у того не було можливості покалічити або смертельно вразити суперника.

Ці старі правила козацьких рукопашних сутичок Запорозької Січі після її розформування Катериною Другою, надалі перейшли до Донських і Кубанських козаків, зокрема військове слов'янське мистецтво кубанських козаків «Буза», що з успіхом розвивається на півдні Росії, має прямі коріння від цих жорстоких прадавніх правил проведення рукопашних сутичок між козаками.

Давнє жорстоке життя змушувало козацьке керівництво таким чином дисциплінувати козаків, забезпечувати колективне виживання, підтримуючи боєздатність своїх воїнів. Навіть сучасні бої без правил не зрівнялися б у жорстокості та реальності з тими рукопашними сутичками, які проводили між куренями кошові отамани у козацькому хорті на майдані Запорозької Січі.

Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основними з яких були: козацька шабля, ніж і палиця (прямий посох, приблизно 150 см). Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами і сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки.

У період між походами на Січі проводили змагання в майстерності самооборони, що давало можливість козакам удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала доволі ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання в січових школах і школах джур.

За часів козацтва українськими землями мандрували молоді хлопці (борці) і мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких сутичках дуже високо цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував жорсткий і прогресивний на той час культ фізичної досконалості людини.

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

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

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

У другій половині XVIII століття фактично виникла українська вітчизняна школа військово-фізичної підготовки. Основоположниками її були українські військові полководці та командири підрозділів. Основні положення навчання українського солдата викладалися у перших методичних рекомендаціях і військових книгах (1750–1800 рр.). У цих рекомендаціях надавалося виняткове значення майстерності володіння багнетом в рукопашній сутичці, що на ті часи ефективно супроводжувалася збройним протистоянням.

Таким чином, ідея відродження бойових, культурних, оздоровчих, традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій всіх етнічних груп і народностей, які населяли землі України.

Дореволюційна доба. Методикам ведення рукопашної сутички в дореволюційній армії систематично не навчали – навіть в «спецпідрозділах» (туди, правда, набирали бійців, які деякі основи ведення бою вже освоїли «приватно»). За радянських часів масова підготовка воїнів українського походження теж здебільшого залишалася на папері, але впродовж розвитку ця методика дещо

змінилася. Крім різних шкіл раннього прикладного одноборства в Червоній Армії існував також прикладний рукопашний бій, елементи якого іноді поєднувалися з протистоянням збройного противнику.

Згодом інтенсивність і щільність вогню стала найбільш важливою частиною у відкритих збройних зіткненнях. Рукопашні сутички стали епізодичними і, здавалося б, що вони почали втрачати своє значення, але насправді це відбувалося не так.

У складній і швидко мінливій обстановці жорстокого військового бою можливо все. І раптове зіткнення з противником в лісі, населених пунктах, а так само вночі є цілком реальним. Крім того, навички застосування прийомів у рукопашній сутичці для підрозділів розвідки і спеціального призначення просто необхідні для несподіваних зіткнень з ворогом, взяття полонених, зняття вартового, втечі з полону і багатьох інших специфічних завдань і ситуацій військового життя.

В обов'язкову програму тодішніх попередників командос входив так званий «вільний бій» (він же – «бій неозброєних»), рукопашні сутички із застосуванням короткої зброї (на ножах і беззбройний солдат проти озброєного ножем), штикове фехтування і навички протистояння без зброї штиковому бійцю.

Контрприйоми проти зброї з довгим клинком (шаблі, шашки) і револьвера вивчалися недостатньо. Чи не тому, що це була рідкість – прийоми проти архаїчного в 30-х роках ножа належало знати. Просто вважалося, що «поверхнева» підготовка щодо захисту від цих видів зброї все одно повної нейтралізації суперника не забезпечить. 1920-ті роки ознаменувалися сплеском інтересу до комплексних бойовим мистецтвам.

Але, хоча далеко не всі вони перебували під повним контролем спецслужб Наркомату внутрішніх справ (НКВС), для того періоду вже не характерна і повна безконтрольність: інструктори бойової підготовки зазвичай належали до числа співробітників Наркомату внутрішніх справ, і вчитися у них рукопашній підготовці міг не кожен бажаючий.

Поступово відбувалося засекречування найбільш ефективних систем рукопашного бою. Якраз в той час юридична практика почала активно переслідувати громадян за «перевищення меж самозахисту». Бойові прийоми тепер можна було освоювати тільки «для службового користування».

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася методика вивчення прийомів рукопашної сутички, боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України.

Важливою подією загальноукраїнського, і зокрема українського суто спортивного значення, було проведення Всеукраїнських олімпіад – що історично було своєрідним резонансом на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада відбулася у Києві в 1913 році, де на той час уже було побудовано перший в України стадіон. Для організації та проведення Всеукраїнської Олімпіади було створено Київський Олімпійський комітет.

Радянський період. Давньоукраїнська психотехніка, доповнена кращими індійськими, тибетськими і китайськими ученнями про незвичайні фізичні і психічні феномени фізіології людини, надсекретні психофізіологічні науково-дослідні роботи з вивчення теорії і практики активації та використання прихованих можливостей людини почали проводитися в Радянських закритих військових науково-дослідних інститутах.

Існували закриті програми третього відділу НКВС щодо вивчення надможливостей людини, коли навчені співробітники відбирали обдарованих в екстрасенсорному плані дітей і навчали їх у розвідувальних школах.

В XIX–XX століттях всі види єдиноборств України перестали замикатися в собі і почали утворювати сплави один з одним і з міжнародними системами фехтування, боротьби, боксу, закордонними системами бойової підготовки. Іноді яка-небудь з міжнародних шкіл надовго зберігалася в чистому вигляді, наприклад, греко-римська боротьба. Вона користувалася в Україні неймовірною популярністю. Бокс як «чисте» єдиноборство, а не як компонент бойового ведення рукопашної сутички, з'явився в Україні в 90-х роках XIX століття.

Крім різних шкіл раннього стилю, коли Україна була у складі СРСР, існував також прикладний рукопашний бій, і заняття одноборствами в Червоній Армії із застосуванням зброї іноді поєднувалися з вивченням методів протистояння солдата проти збройного противника. В обов'язкову підготовку «командос» входив «вільний бій», рукопашні сутички із застосуванням короткої холодної зброї, штикове фехтування.

Пізніше «спецметодики» апробувалися на спеціальних об'єктах військової розвідки спецназу повітряно-десантних військ, підрозділи яких знаходилися на території Української Радянської Соціалістичної Республіки (УРСР).

Спецназівець повітряно-десантних військ українського походження – сверхбієць міг довгий час перебувати без води і їжі, включаючи надможливості, здійснювати тривалі воєнізовані марші пересічною місцевістю, проявляти несприйнятливість до болю, самовідновлюватися після поранень і проводити бойові операції з використанням екстрасенсорних можливостей, психічних атак, досконалих навичок ведення рукопашної сутички в екстрених ситуаціях.

Зараз всі ці методики остаточно оформлені в принципово новий вид аутотренінгу системи бойового хортингу, спрямований на розкриття та

використання резервів людського організму в екстремальних ситуаціях. Цей психофізичний тренінг дозволяє залучати ресурси підсвідомості через роботу з образами за методикою входження в бойовий транс, як в професійно-прикладному напрямі бойового хортингу, так і в загальнооздоровчому.

Становлення міжнаціональних відносин. З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкнутості приходить всебічний зв'язок і всебічна залежність націй між собою. Це в рівній мірі відноситься як до матеріального виробництва, так і до духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним надбанням.

У козацькій Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

До початку Першої світової війни в Україні налічувалося 8 тисяч активних любителів спорту, об’єднаних у різні спортивні колективи чи клуби. Таких клубів налічувалося близько двохсот. У складні 20–30-ті роки XX століття, у період «українізації» знову спостерігається активний розмах фізкультурно-спортивної роботи на наддніпрянській Україні.

Починаючи з 1921 року проводяться Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. Якщо у змаганнях Всеукраїнської спартакіади 1923 року брало участь 300 спортсменів, то уже у 1927 році на IV Спартакіаді – понад 20 тисяч учасників. На фінальні старти були запрошені представники деяких інших країн, німців, чехів тощо. Зростала і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді в Москві у 1928 році.

Єдиноборство у ті часи розвивалися виключно як прикладне мистецтво. Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 року успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури.

З’являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту. Національне культурне піднесення, зазвичай, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивного характеру. Яскравою демонстрацією цієї тези є події в західній Україні на початку XX століття, коли світовий спорт уже окреслився як самостійне спортивне явище.

Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху на Галичині, Буковині та Закарпатті. Діяльність українських спортивних товариств та клубів Галичини, Буковини та Закарпаття не

можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху України.

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично складалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонували державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту. Державне управління здійснювалося здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління спортивною та оздоровчою роботою.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби.

У 1988 році рішенням ВЦРПС СРСР та Радою профспілок України були об'єднанні всі профспілкові спортивні товариства в одне «Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна»), яке було створене з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство «Колос» – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості.

У 1995 році поновило свою діяльність ДСТ «Спартак» вийшовши зі структури ДФСТП «Україна». До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації і координації роботи з фізичного виховання у закладах освіти всіх рівнів. На його основі було створено нині чинний Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України. У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА). Працівників і службовців МВС України обслуговує відомче спортивне товариство «Динамо», яке має свої регіональні підрозділи.

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, у рамках ДФСПТ «Україна» діє СК «Локомотив». З цією ж метою створено Українську студентську спортивну спілку (УССС). В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання. В наступні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту. Усі ці організації розвивали силові види спорту, фізичної підготовки та професійно-прикладні види спорту, подібні бойовому хортингу.

Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (2002 р.) державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада Україна та Кабінет Міністрів України.

В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були: Союз спортивних товариств України; Державний комітет з питань фізичної культури і спорту; Міністерство у справах молоді і спорту України, котрі забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

У 2005 році уряд України поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту, пізніше перейменоване на Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту (якому пізніше знову була повернута назва: Міністерство молоді та спорту України). Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту.

У сучасному суспільстві, коли встановилися загальнодержавні, недержавні і виробничі відносини, такий рівень розвитку фізичної культури не міг уже задовольнити нові і значно більш високі вимоги до оздоровлення та виховання підростаючого покоління. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, щиросердечного і соціального добробуту, а не тільки до якого ми маємо прагнути.

Указ Президента України «Про розвиток козацтва в Україні» (2001 р.), створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національного професійно-прикладного виду спорту, на заснування якого великою мірою вплинули і традиції козацтва. Бойовий хортинг, як національне єдиноборство і прикладна система підготовки воїнів, переживає сьогодні період активного відродження та розвитку.

Спортивною організацією бойового хортингу проводиться єдино правильна політика не за виключно «національну культуру», а за «інтернаціональну культуру українців», у яку від кожної етнічної групи українців, сегменту національної культури входить тільки частина, а саме: лише послідовно-демократичний і бойовий зміст кожної національної культури.

Міжнародні інтернаціональні форми фізичної культури не ставлять перешкод щодо розвитку бойового хортингу, як національній формі фізичної культури України, а, навпаки, сприяють його розвитку і вдосконаленню. Це говорить про авторитет бойового хортингу, його високий загальний рівень розвитку як національної форми фізичної культури українців.

Цей процес є необхідною умовою формування нової людини, всебічного розвитку особистості, вдосконалення способу життя з використанням усіх видів фізичного виховання. Бойовий хортинг, активно включаючись у даний процес, виступає одним з важливих факторів інтернаціоналізації всього духовного життя українського народу.

В Україні засобами бойового хортингу піддаються інтернаціоналізації всі аспекти фізичної культури і спорту. Яскравим прикладом сказаного є той факт, що у нас інтернаціоналізуються також інші види спорту та ігри, різноманітні національні форми і засоби фізичного виховання. Головною, провідною тенденцією при цьому є виникнення і розвиток спільних рис у національних культурах.

Саме ця тенденція веде до прогресу бойовий хортинг, як національний професійно-прикладний вид спорту та ефективний вид фізичної підготовки народу України, відкриваючи перед ним нові перспективи, тим більше, що Всесвітня федерація бойового хортингу має великий досвід інтернаціоналізації національного виду спорту нашої держави, проводячи спортивні змагання з бойового хортингу в багатьох країнах світу.

В цьому відношенні не можна не побачити подібності з сучасними спортивними змаганнями з бойового хортингу. З самого початку глядачі міжнародних змагань, що спостерігають за різноманітними демонстраціями сили і спритності, захоплено вітають своїх земляків, до такої міри, що спортивні змагання підвищують національну гордість або навіть своєрідне шовіністичне козацьке чванство. Наш глядач любить, коли перемагають українці.

Традиційно, що в Україні перемога завжди цінувалася вище за рекорд. Зрозуміло, в наш час чисто фізичні досягнення спортсменів бойового хортингу сприймаються окремо від музики, співу та інших постановочних ефектів, супроводжуючих змагання, а релігійне та обрядове значення, яке свята й ігри мали спочатку, сьогодні абсолютно відійшло у минуле. Проте, і в сучасних спортивних змаганнях з бойового хортингу, при всіх змінах, відчутний символічний сенс давньоукраїнських ігор та звичаєвих змагань козацької доби.

Слід зауважити, що праукраїнський епос щодо стародавніх бойовий, оздоровчих та спортивно-розважальних традицій, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується бойовий хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «бойову» та «культурну» народні традиції.

Як би далеко не відстояла від нас у часі стародавня Київська Русь чи Запорозька Січ, ці два історичні генератори наших народних традицій досі здатні захопити широку аудиторію тренерів, спортсменів, науковців, істориків, читачів, звичайних громадян, які поділяють ті ж цінності й одностайно захоплюються

головними героями цих двох історичних епох: київським князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко, відомим козацьким лідером Іваном Богуном тощо.

Обидві ці епохи демонструють всьому людству силу і міць бойових якостей воїна, що закладені в українському генетичному коді. Вони покликані виховувати молодь в дусі гармонії і сили. Одна історична література оспівує військові подвиги героїв, службовців, які є втіленням винятковой сили і хоробрості, що дозволяла їм зневажати поранення, страждання і навіть смерть.

Друга історична література описує і зображує морські мандри, відкриття невідомих земель, заснування нових поселень і міст. У ній головними цінностями постають розум, кмітливість і хитрість, без яких, герої не могли б подолати небезпеки, що підстерігають їх, і повернутися на Батьківщину до Києва і Запорозької Січі.

В історії людства є приклади, коли деякі інші системи складалися також, як бойовий хортинг, самобутнім шляхом, поступово, шляхом випробування нового та відкидання усього, що не дало бажаних результатів у практичній діяльності.

Багато систем фізичного виховання та бойового мистецтва було складено групою людей під вимогою тих чи інших обставин або навіть окремими людьми (наприклад: система військово-фізичної підготовки запорізьких козаків, система олімпійської підготовки борців вільного стилю, бойовий, спортивний, поліцейський, військово-прикладний, козацький хортинг та хортинг фехтування, а також цілий ряд систем Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). Нам також відомий ряд систем, що складалися державними органами країн (давньогрецька, німецька, швецька системи).

Наприкінці XX та на початку XXI століття у багатьох країнах колишнього Радянського Союзу, а також тих, що входили до соціалістичної співдружності, відбувається інтеграція сфери фізичної культури і спорту у ринкове світове середовище. Це об’єктивно призводить до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Відбуваються істотні зміни у системі соціально-економічних відносин у галузі, утворюються нові форми власності та господарювання, що активно впливає на поведінку всіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Бойовий хортинг, у свою чергу, пройшов певний непростий шлях перевірки часом, ефективною тренувальною методикою, високою змагальною конкуренцією, суспільною оцінкою та звичайною громадською думкою. На даний момент за своїм характером фізичне виховання засобами бойового хортингу є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом.

Тому за своєю сутністю заняття бойовим хортингом є процесом управління адаптивним функціонуванням організму людини. Завдяки ефективним і перевіреним методикам підготовки спортсменів, фізичне виховання у бойовому хортингу може дати бажаний ефект, адже воно здійснюється за чітко визначеною системою з ефективним визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням українського суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Визначення умов виникнення та розвитку бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України, системи фізичного і морально-етичного виховання особистості полягає у певному рівні зрілості суспільства, який характеризується такими ознаками, як: зацікавленість суспільства; наявність перспективної ідеології; наявність необхідного рівня розвитку матеріального забезпечення; поява в місцевих громадах відповідної критичної кількості фахівців бойового хортингу.

Причини виникнення і розвитку системи бойового хортингу поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні – подальший розвиток суспільної свідомості українців: внаслідок трудового досвіду люди за певний час змогли усвідомити ефект від фізичної підготовленості, тобто встановити причинний зв'язок між заздалегідь проведеною підготовкою і позитивними результатами праці.

Об'єктивні – необхідність працювати, тренуватися, розвиватися, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накопичені спортивні, трудові і військові вміння та навички, а також культурні і духовні традиції.

В той же час, у бойовому хортингу оформилося коло видів підготовки та розділів змагального єдиноборства, що спираються на філософські, спортивні та соціально-психологічні чинники. Якщо для звичайної людини бойовий хортинг як єдиноборство має лише прикладний аспект, і має на меті захист інтересів людини і суспільства, то для фахівця і майстра бойового хортингу не меншу значимість набуває духовний аспект – бойове мистецтво стає засобом індивідуального самовдосконалення, способом включення себе у сферу світової гармонії.

Для бойового хортингу, заснованого на комплексі моральних принципів, прийоми єдиноборства є засобом психофізичної регуляції особистості і досягнення вищої мети. Будь-який кидок, захват, залом або удар не є самоцінним, він на певному ідеологічному тлі стає черговою сходинкою на шляху реалізації ідеалу українського воїна, який має силу і честь.

Виходячи з історії, бойові системи є невід'ємною складовою історії українського народу. Вони гартували патріотичний дух, здійснювали фізично-технічну підготовку населення і професійного вояцтва, яке стояло на захисті

України. Пройняті народною культурою, ґрунтовані на ній бойові мистецтва не одне століття були найголовнішим гарантом самозбереження української нації.

Таким чином, виходячи з витоків бойового хортингу, в Україні бойові і військові традиції передаються від покоління до покоління, від пращурів – до нащадків. Практичне значення військово-фізичного виховання залишається актуальним і в наші дні. Воно виступає засобом не лише фізичного, а й морально-психологічного та духовного розвитку людини, виховання її як свідомого громадянина і патріота своєї держави, свого народу.

Наші пращури пройшли від Туреччини до Австро-Угорщини, змогли утримати цю територію, захистити свою незалежність і територіальну цілісність. Скільки разів вороги, що тяглися до світового панування, спотикалися об Україну, були розбиті нашими дідами і прадідами. Кожне покоління в Україні брало участь у військових конфліктах і битвах.

Відродження бойового хортингу як бойової, культурної та оздоровчої традиції народу, яка багато століть жила на землях України, є логічним і закономірним.

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

Хоча з часів лицарства Київської Русі, козацтва Запорозької Січі минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються і розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль в цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося.

Тому, сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства та професійно-прикладної підготовки – бойовий хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському і професійному напрямах, визнаний в Україні національним професійно-прикладним видом спорту.

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

Бойовий хортинг як спорт, а точніше ті його види змагань, які походять від військових єдиноборств (рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист,

фехтування тощо), є тим середовищем, у якому в сучасних умовах продовжують своє життя військові традиції різних народів, що населяли українські землі.

У змаганнях частіше перемагають представники тих народів, хто має, а відповідно, мав і раніше більш потужну, більш розвинену військову традицію. Тобто ті народи, чиї спортсмени перемагають у спорті зараз, мали і мають воїнів, які перемагали і перемагають у рукопашних сутичках на війні. З іншого боку, зазвичай, якщо у бойових мистецтв країн немає опори на народну традицію, немає і перемог у відомих міжнародних змаганнях з бойових мистецтв.

Таким чином, будучи професійно-прикладним видом спорту, бойовий хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення бойового хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій попередніх поколінь українців, що передавалися від пращурів до нащадків з покоління у покоління, із роду в рід, від діда до батька, від батька до сина.

Народна традиція, і не обов'язково військова – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі.

Довгі роки радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козача молодь стала займатися спортом – бойовим хортингом.

У наші дні бойовий хортинг асоціюється зі звитягою, хоробрістю, лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому це спортивне та прикладне єдиноборство символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких сутичок, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український бойовий хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки етнічних українців. Водночас, бойовий хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя лицарська і козацька військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести рукопашну сутичку без зброї, умінням вести сутичку холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення вітчизняного бойового хортингу відбувалося з 2008 по 2020 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного бойового хортингу стала українська вітчизняна традиція рукопашних кулачних сутичок, які

були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі.

Майже кожен чоловік у той час брав участь у колективних бійках «лава на лаву» і був бійцем-кулачником – безпосереднім учасником рукопашних сутичок. І саме виходячи з цієї потужної бойової традиції, основний і провідний розділ сучасних правил змагань з бойового хортингу має назву «Рукопашна сутичка».

В Європі широкої народної традиції кулачних сутичок ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців та кулачні бої, але винятково як видовище під час свята. Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття одноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу.

Сучасний бойовий хортинг ділиться на два різновиди – *аматорський і професійний*. Успіхи вітчизняних спортсменів-любителів загальновідомі, а ось професіонали бойового хортингу тільки починають розвивати свій напрям. Зазначені різновиди мають різне коріння, інакше – аматорський та професійний бойовий хортинг є гілками двох різних традицій.

Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) бойового хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же бойовий хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі.

З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена праслов'янська бойова традиція Київської Русі. Така філософсько-історична опора на традицію для професійного бойового хортингу є і в сучасній Україні. Прадавні воїни, і не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у сутичках на потіху глядачам, адже готувати себе треба не для розваги, а для захисту себе, ближніх і своєї землі.

Підводячи підсумок цим думкам, можна зробити наступний висновок: українці є миролюбною нацією, але ми по-справжньому вміємо воювати, мислителі різних епох засуджували війни, пристрасно мріяли про вічний мир і розробляли різні аспекти проблеми загального миру. Одні з них звертали увагу в основному на її етичну сторону.

Вони вважали, що агресивна війна є породженням аморальності, що мир може бути досягнутий тільки у результаті морального перевиховання людей в дусі взаєморозуміння, терпимості до різних віросповідань, усунення націоналістичних пережитків, виховання людей у дусі принципу, що всі люди брати. Інші бачили головне зло, заподіяне війнами, в господарській розрусі, у порушенні нормального функціонування всієї економічної структури країни.

У зв'язку з цим вони намагалися схилити людство до миру, малюючи картини загального процвітання в суспільстві без війни, в якому пріоритет буде віддаватися розвитку науки, техніки, мистецтва, літератури, а не вдосконаленню засобів знищення людей. Також існує думка, що мир між державами може бути встановлений у результаті розумної політики освіченого правителя. Розробляються правові аспекти проблеми миру, досягти якого прагнуть шляхом договору між урядами, створенням регіональних або всесвітніх федерацій держав.

Проблема світу, як і проблема війни, привертає увагу політичних і громадських рухів, учених багатьох країн. Безперечні успіхи миролюбних сил і всіх організацій, як і досягнення ряду шкіл і напрямів, наукових центрів, що спеціалізуються на дослідженні проблем миру та війни. Накопичена велика сума знань про мир як чинник розвитку і виживання людства, про складну діалектику взаємозв'язку війни і миру та її особливості в сучасну епоху, про можливі шляхи і передумови просування до миру без зброї і воєн.

Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги.

Нині основна мета бойового хортингу – професійно-прикладна підготовка військовослужбовців та правоохоронців, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності та патріотизму.

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

Однією з особливостей розвитку бойових мистецтв є достатній обсяг різноманітної друкованої та відеоінформації з єдиноборств різних країн, що практикуються в усьому світі. Збільшується кількість різних напрямів, стилів, шкіл і клубів спортивного, бойового єдиноборства і бойових мистецтв. Система бойової підготовки існує також і зі зброєю.

В результаті застосування будь-якої секретної зброї вона швидко стає менш секретною, інформація про неї стає відомою широкому колу людей, які цікавляться методиками тренувань, любителям і професіоналам. Загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (Україна – бойовий хортинг; Японія – дзюдо, карате; Китай – ушу; Корея – тхеквондо тощо).

Україна, що міститься у центрі Європи, на сухопутних шляхах з північних країн у південному напрямку, набула певних спеціальних знань та умінь з найрізноманітніших способів ведення рукопашної сутички і використання зброї. Завдяки такому географічному розташуванню й історичному розвитку способи володіння рукою, ногою і зброєю у рукопашній сутичці позначені відтінками всіх країн світу, від варягів до китайців.

Отже, можна визнати, що бойовий хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашної сутички. Окрім бойового хортингу в Україні і за кордоном розвиваються напрями традиційного спортивного хортингу, військово-прикладного хортингу, поліцейського хортингу, козацького хортингу, хортинг фехтування, оздоровчого хортингу та інших різновидів і напрямів нашого національного виду бойового мистецтва.

Витоки національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу, формування його філософії, вдосконалення методичних прийомів підготовки спортсменів необхідно обґрунтовувати дивлячись на це питання з різних боків, комплексно, оскільки його розвиток формувався одразу декількома шляхами.

За свою багатовікову історію наша країна неодноразово піддавалася набігам з боку різних агресивних сусідів, монгольської нації, не раз давала відсіч шведським, російським і литовським загарбникам, саме наші пращури змогли гідно протистояти німецьким окупантам в часи Другої світової війни.

Ці лиха не пройшли для українців безслідно, мільйони наших співвітчизників віддали життя на благо Батьківщини, за її незалежність та суверенітет. Тому в українській традиції існує звичка постійно пам’ятати і віддавати шану пам'яті солдатам, які є захисниками нашої землі, і тим, хто, не покладаючи рук, працював у тилу, чекаючи своїх батьків, синів і чоловіків додому.

Практично кожен з нас, хто живе зараз в Україні, з упевненістю може сказати, що його сім'ю війни не обійшли стороною. Ці великі трагедії надовго залишилися в серцях усіх людей України, і ми маємо прагнути до того, щоб подібне лихо більше не повторювалося.

Тому, велика увага в філософії, теорії, методиці та практиці бойового хортингу приділяється всебічній підготовці воїна до захисту України, вивченню загальних і конкретних причин виникнення кожної війни, розробці передових

тренувальних методик і вдосконаленню засобів бойової підготовки, адже у генетичному коді нашої нації, вроджених життєвих звичаях та бойових традиціях українського воїнства закладене надзвичайне вміння воювати, тактично грамотно та ефективно вести військове протистояння і, знищуючи ворога, захищати свою землю.

Ці бойові традиції надали поштовх для відродження в Україні комплексного мистецтва самозахисту – національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу.

1.1.1. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником хортингу Едуардом Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу у світі не застосовувалися.

Тоді офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. У цьому історичному наказі Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Єрьоменку Е. А. розробити до 20.08.2011 року: програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки; відповідні пропозиції до спортивної класифікації; правила проведення та суддівства змагань з виду спорту; методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань; проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.

На початку 2015 року Едуард Єрьоменко заявив про перспективні наміри заснування не просто єдиноборства, а виду спорту, який у майбутньому в Україні стане національним, і у січні 2015 року видав свою книгу – методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України», яка у подальшому стала відома спеціалістам єдиноборств не тільки в Україні, а й в усьому світі.

Книга стала переможцем, зайняла перше місце на Всеукраїнському конкурсі наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, який проводився у м. Києві, за підсумками якого автор посібника нагороджений золотою медаллю Академії наук України та VI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2015». Книга-переможець отримала офіційний гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в

загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІІТЗО МОН України № 14.1/12–Г–184 від 24.05.2013 р.).

Заснування бойового хортингу. Ідея виникнення бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості та підготовки українських воїнів, заснованої на фізичному, морально-етичному і духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

Українську сучасну дитячо-юнацьку спортивно-прикладну систему «Бойовий хортинг», яка за короткий час існування прийняла масовий характер і набула популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців та правоохоронців нашої держави, сьогодні розвиває і підтримує вся громадськість України.

Розробка правил змагань з бойового хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України Едуард Анатолійович Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, 1995 рік (завідувач кафедри та тренер – Заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий призер Олімпійських Ігор з боксу В. Г. Савченко) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народжений у м. Кам'янському (м. Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на землях Придніпров’я, де споконвіку культивувалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні бойові, культурні та оздоровчі традиції українського козацтва війська запорозького.

В період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, який надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних методик козацтва запорозького, зокрема історичної спадщини Придніпров’я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких впродовж декількох століть була Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я).

Поглиблене вивчення даної теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у системі самовдосконалення та спортивних сутичках бойового хортингу.

Розвиток бойового хортингу в Україні. Плануючи розвиток бойового хортингу в Україні на початку літа 2019 року, ініціативна група тренерів і спортсменів з різних областей України підтримала ідею свого тренера і наставника Едуарда Єрьоменка щодо заснування національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Після цього почалося заснування і офіційна реєстрація в державних органах регіональних та місцевих організацій бойового хортингу в багатьох населених пунктах України.

5 червня 2019 року з'явилася **перша зареєстрована в Україні організація бойового хортингу** а також **перша в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу** – Запорізька обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43094029), і це дуже символічно, тому що історичне сакральне місце існування Запорозької Січі, самий великий острів на р. Дніпрі «о. Хортиця» знаходиться саме там. Керівником цієї організації став учень і послідовник Едуарда Єрьоменка, мешканець м. Запоріжжя, випускник кафедри фізичного виховання Запорізького національного університету, відомий спортсмен і майстер бойових мистецтв Свиридов Андрій Петрович. Першим віце-президентом організації став член президії майбутньої Національної федерації бойового хортингу України, засновник і президент Запорізької міської федерації бойового хортингу – першої в Україні зареєстрованої міської федерації бойового хортингу, Юрій Миколайович Пеньков, який і був ініціатором заснування Запорізької обласної федерації.

5 червня 2019 року – МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ, в результаті офіційної реєстрації Головним територіальним управлінням юстиції у Запорізькій області Міністерства юстиції України юридичної особи, першої в світі організації бойового хортингу – Громадської організації «Запорізька обласна федерація бойового хортингу», днем офіційного народження на запорозькій землі національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу можна вважати дату – 05.06.2019 р.

8 червня 2019 року, буквально через три дні після реєстрації Запорізької організації у м. Львові була зареєстрована Львівська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43098971) – **друга зареєстрована в Україні організація бойового хортингу**, а також **друга в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу** яку заснував і очолив педагог за фахом, мешканець м. Львова Кравчук Андрій Іванович.

16 вересня 2019 року (дата видачі виписки про державну реєстрацію) у м. Дніпрі зареєстрована Дніпропетровська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 38894351), президентом якої став майстер спорту України, мешканець м. Дніпра, випускник з червоним дипломом Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Бабурнич Сергій Антонович. Це **третя зареєстрована в Україні організація бойового хортингу**, яка народилася в Україні, а також **третя в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу**.

27 вересня 2019 року у м. Кропивницькому була зареєстрована Кіровоградська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43254173), президентом якої став мешканець міста Кропивницького, учасник АТО та ветеран 3-го окремого полку спеціального призначення імені князя Святослава Хороброго, майстер спорту України Вєхтєв Валерій Валерійович.

30 вересня 2019 року була **перша в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу** – Запорізька міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 42376706), президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, який проводить тренування у Хортицькому районі м. Запоріжжя, де територіально знаходиться острів Хортиця – колиска українського козацтва, мешканець м. Запоріжжя, суддя міжнародної категорії Пеньков Юрій Миколайович.

30 вересня 2019 року на засіданні лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (протокол № 9 від 30.09.2019 р.) відбулося обговорення і остаточне визначення теми дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук Єрьоменка Едуарда Анатолійовича у такому формулюванні «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом». Науковий консультант здобувача – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех Іван Дмитрович.

30 вересня 2019 року у м. Черкаси була зареєстрована Черкаська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43257347), президентом якої став мешканець міста Черкаси, володар чорного поясу з бойового хортингу, суддя національної категорії Вознюк Михайло Григорович.

11 жовтня 2019 року у м. Дніпрі була зареєстрована Дніпровська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 38752346). Це **друга в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу**, керівником якої став і отримав виписку про державну реєстрацію учасник міжнародних семінарів з

бойових мистецтв, чорний пояс з бойового хортингу, мешканець м. Дніпра Трубка Андрій Володимирович.

23 жовтня 2019 року в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 10 (118) 19 відбулася **перша наукова згадка про бойовий хортинг** і перша публікація наукової статті Єрьоменко Е. А. на тематику бойового хортингу «Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом».

4 листопада 2019 року відбулася ще одна значна подія у розвитку бойового хортингу в Україні, у столиці України м. Києві **офіційно зареєстрована Київська міська федерація бойового хортингу** (код ЄДРПОУ 38777842). Це **третя в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу**, президентом якої став киянин, на той час лікар швидкої допомоги Київської міської лікарні (за першою вищою освітою випускник Національного медичного університету імені О. О. Богомольця), суддя міжнародної категорії, майстер спорту України, за другою освітою випускник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, тренер і керівник гуртка з бойового хортингу середньої загальноосвітньої школи № 3 Подільського району м. Києва Кібліцький Руслан Валерійович.

4 листопада 2019 року у м. Луцьку була заснована і зареєстрована Волинська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 41013985), керівником якої став і отримав виписку про державну реєстрацію мешканець міста Луцька, випускник кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, відомий майстер бойових мистецтв, володар чорного поясу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України П’ятіков Сергій Вікторович.

На початку листопада 2019 року професійним дизайнером Світланою Володимирівною Єресовою, тренером за фахом, випускницею кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України **розроблена офіційна емблема Національної федерації бойового хортингу України**, реєстрація якої планується після загальних зборів представників.

5 листопада 2019 року у Дніпровському районі м. Києва засновано і зареєстровано Київський клуб бойового хортингу «Борець» (код ЄДРПОУ 43331760). Це **перший в Україні офіційно зареєстрований клуб бойового хортингу**. Його керівником став учитель фізичної культури середньої загальноосвітньої школи № 99 м. Києва, майстер спорту України, суддя національної категорії Близнюк Олександр Васильович.

09–10 листопада 2019 року у м. Ірпені Київської області на базі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України Едуард Єрьоменко проводить **Перший всеукраїнський форум бойового хортингу**.

У заході прийняли участь відомі тренери, спортсмени, науковці і фахівці спорту з міст Києва, Ірпеня, Броварів, Василькова, Лубен, Луцька, Запоріжжя, Енергодара, Бердянська, Рівного, Клевані, Львова, Дніпра, Покрова, Кривого Рога, Одеси, Ужгорода, Черкас, Кропивницького, Олександрії, Новомиргорода, Гостомеля, Бучі, Олександрівки, Дергачів, Харкова, Умані, а також декількох районних і селищних осередків бойового хортингу в Україні.

На першому всеукраїнському форумі бойового хортингу під час засідання представників відкритим голосуванням було обрано Едуарда Єрьоменка президентом майбутньої Національної федерації бойового хортингу України, яку запланували зареєструвати у Міністерстві юстиції України, та сформовано перший календарний план спортивних заходів з бойового хортингу в Україні.

За підсумками форуму були обрані голови профільних колегій та напрямів федерації: голова атестаційної колегії – Едуард Єрьоменко (м. Київ), голова суддівської колегії – Валерій Рибалко (м. Одеса), голова дисциплінарної колегії – Валерій Вєхтєв (м. Кропивницький), голова науково-методичної колегії – Зоя Діхтяренко (м. Ірпінь), голова навчально-спортивної колегії – Анатолій Ребрина (м. Хмельницький), керівник військово-прикладного напряму – Сергій Полторацький (м. Київ), керівник правоохоронного напряму – Борис Шаповалов (м. Київ). На форумі також відбулося перше в Україні вручення Едуардом Єрьоменком чорних поясів з бойового хортингу.

Перші чорні пояси отримали: Олександр Гречаний (м. Київ), Сергій Бабурнич (м. Дніпро), Руслан Кібліцький (м. Київ), Валерій Рибалко (м. Одеса), Юрій Пеньков (м. Запоріжжя), Михайло Вознюк (м. Черкаси), Валерій Вєхтєв (м. Кропивницький), Андрій Кравчук (м. Львів), Михайло Куцкір (м. Ужгород), Денис Мірчев (м. Бердянськ), Іван Ільницький (м. Київ), Андрій Степанюк (м. Рівне), Олексій Митрофанов (м. Кривий Ріг), Лариса Гречана (м. Київ), Галина Найдьон-Ільницька (м. Київ), Анатолій Жгут (м. Фастів), Лідія Яценко (м. Київ), Міщенко Тарас (м. Покров), Вадим Малінкін (м. Ірпінь), Максим Андрусенко (м. Черкаси), Вадим Ніколаєв (м. Київ), Андрій Трубка (м. Дніпро).

18 листопада 2019 року у м. Івано-Франківську була зареєстрована Івано-Франківська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43352864), президентом якої став працівник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, суддя національної категорії, майстер спорту України Демчук Сергій Романович.

21 листопада 2019 року в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 11 (119) 19 відбулася публікація другої наукової статті Єрьоменко Е. А. на тематику бойового хортингу «Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом».

21 листопада 2019 року у м. Харкові була зареєстрована Харківська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43360456), президентом якої став мешканець Дергачівського району Харківської області, за фахом тренер, випускник кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, учасник АТО Зуб Руслан Вадимович.

22 листопада 2019 року у селі Вища Дубечня Вишгородського району Київської області з'явився **другий в Україні офіційно зареєстрований клубу бойового хортингу**, а також **перший клубу бойового хортингу в Київській області** – Київський обласний спортивний клуб бойового хортингу «ВОЛЯ» (код ЄДРПОУ 43363572), засновником і президентом якого став володар чорного поясу з бойового хортингу, за фахом тренер, випускник кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України Дорошенко Максим Миколайович.

23 листопада 2019 року на спортивній базі початкової школи № 344 м. Києва відбулися **перші в Україні спортивні змагання з бойового хортингу** серед дітей та юнаків, в яких прийняло участь 65 спортсменів з різних секцій бойового хортингу м. Києва. Головним суддею змагань виступив учитель-методист фізичної культури Київської інженерної гімназії, майстер спорту України, володар чорного поясу з бойового хортингу Гречаний Олександр Миколайович. Були присутні тренери з бойового хортингу: Ільницький Іван Романович, Ніколаєв Вадим Володимирович, Дорошенко Максим Миколайович, Гречана Лариса Олександрівна.

24 листопада 2019 року, на наступний день після проведення першого змагання в м. Києві, у м. Запоріжжі на базі міського фізкультурно-оздоровчого комплексу відбулися **другі в Україні спортивні змагання з бойового хортингу,** було проведено Перший відкритий чемпіонат м. Запоріжжя з бойового хортингу, у якому взяло участь 96 спортсменів з трьох міст Запорізької області: м. Запоріжжя, м. Молочанськ, м. Енергодар. Команди спортсменів представляли: м. Запоріжжя – Юрій Пеньков, м. Молочанськ – Артем Зіновьєв, м. Енергодар – Андрій Шишко. В загальнокомандному заліку перше місто зайняла команда м. Запоріжжя («Олімпієць»), 2 місце – м. Молочанська, 3 місце – м. Енергодара.

26 листопада 2019 року у м. Ужгороді була зареєстрована Закарпатська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43366725), президентом якої став Куцкір Михайло Семенович.

28 листопада 2019 року засновнику бойового хортингу Едуарду Єрьоменку було присвоєно Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 року № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).

10 грудня 2019 року у м. Енергодарі Запорізької області була зареєстрована Енергодарська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43398935), президентом якої став Шишко Андрій Петрович.

12 грудня 2019 року Едуардом Єрьоменком була впроваджена у систему загальної середньої освіти України **навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти**, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 12.12.2019 року № 22.1/12-Г-1143).

14 грудня 2019 року у м. Києві відбувся перший атестаційний семінар Київської міської федерації бойового хортингу та іспити на пояси з бойового хортингу під керівництвом Кібліцького Руслана Валерійовича. Чорні пояси з бойового хортингу отримали тренери м. Києва: Самоха Іван, Самоха Денис, Близнюк Олександр, Кассем Лейла.

17 грудня 2019 року у м. Вишгороді Київської області була офіційно зареєстрована Вишгородська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43412535), президентом якої став Дорошенко Микита Максимович.

18 грудня 2019 року у м. Тернополі була зареєстрована Тернопільська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43414658), президентом якої став мешканець міста Тернополя, за фахом педагог, майстер спорту України Сибільов Артем Павлович.

21 грудня 2019 року у м. Рівному була зареєстрована Рівненська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43423421), президентом якої став Степанюк Андрій Володимирович.

23 грудня 2019 року на засіданні кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України (протокол № 12 від 23.12.2019 р.) було прийнято рішення про впровадження у навчальний процес для курсантів і студентів навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» для підготовки здобувачів вищої освіти

першого (бакалаврського рівня) денної форми навчання, галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність» спеціалізації: «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності», «Кримінальний аналіз», автором робочої програми якої виступив доцент кафедри, кандидат педагогічних наук Бадьора Сергій Миколайович.

23 січня 2020 року у м. Новомиргород Кіровоградської області була зареєстрована **перша в Україні районна федерація бойового хортингу** – Новомиргородська районна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43466376), засновником і президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, суддя національної категорії Бабенко Олександр Григорович.

25–26 січня 2020 року у м. Одесі відбувся **Перший всеукраїнський суддівський семінар з бойового хортингу** (керівник семінару – Рибалко Валерій Броніславович, м. Одеса), в якому взяли участь 50 суддів з м. Києва, Київської, Одеської, Закарпатської, Дніпропетровської, Миколаївської, Запорізької та Кіровоградської областей.

28 січня 2020 року у смт. Онуфріївка Кіровоградської області була зареєстрована **друга в Україні районна федерація бойового хортингу** – Онуфріївська районна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43466376), засновником і президентом якої став член президії Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу, суддя національної категорії Гога Володимир Іванович.

30 січня 2020 року відбулося офіційне народження бойового хортингу, оскільки Головним територіальним управлінням юстиції у м. Києві Міністерства юстиції України була **офіційно зареєстрована в м. Києві Громадська спілка «Національна федерації бойового хортингу України»**. Реєстраційний номер запису в Єдиному реєстрі 1506518. Код ЄДРПОУ – 43479233. Найменування іноземною мовою: «NATIONAL COMBAT HORTING FEDERATION OF UKRAINE». Місцезнаходження: 02081, м. Київ, Дарницький р-н, вул. Дніпровська набережна, 19. Засновники: Громадська організація «Дніпропетровська обласна федерація бойового хортингу»; Громадська організація «Київська міська федерація бойового хортингу»; Товариство з обмеженою відповідальністю «Легал Форс» Рі Груп». Керівництво: президент Едуард Єрьоменко; почесний президент Володимир Бова; перший віце-президент Олександр Гречаний; віце-президент Іван Ільницький; віце-президент Сергій Бабурнич; віце-президент Руслан Кібліцький; віце-президент Володимир Масленніков; віце-президент Сергій П’ятіков; віце-президент Валерій Вєхтєв; віце-президент Сергій Карасевич; член президії Сергій Полторацький; член президії Ігор Суліма; член президії Володимир Шевчук; член президії Юрій Пеньков; член президії Борис Шаповалов; член президії Віктор Грищук; член президії Костянтин Кукушкін.

Відповідно до статуту, Національна федерація бойового хортингу України є добровільним об'єднанням, створеним для здійснення та захисту прав і свобод людини та громадянина, задоволення суспільних, зокрема, економічних, соціальних, культурних, освітніх та інших інтересів своїх членів та/або інших осіб. Діяльність федерації має суспільний характер, що проявляється у її взаємодії з органами державної влади, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами, організаціями різних форм власності, встановленні партнерських відносин з іншими громадськими об’єднаннями, рухами, фондами, зареєстрованими в Україні чи за її межами, громадянами України, іноземцями та/або особами без громадянства.

Головною метою Національної федерації бойового хортингу України є сприяння розвитку бойового хортингу як виду спорту та виховної системи, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури і спорту, зміцненню здоров’я, досягненню високих спортивних результатів, популяризації здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільній реалізації та захисту законних соціальних, економічних, освітніх, культурних, спортивних та інших інтересів своїх членів.

Основними напрямами діяльності Національної федерації бойового хортингу України є: організація заходів для розвитку і популяризації бойового хортингу, в тому числі фестивалів, конкурсів, зльотів, конференцій; організація та проведення спортивних змагань, тренерських і суддівських курсів, атестаційних семінарів, тренувальних зборів, таборів, шкіл, зльотів; сприяння розвитку міжнаціональних і міжнародних зв'язків, підтримка і забезпечення культурного обміну, вивчення історії, культури і традицій націй і народів; сприяння фізичному оздоровленню громадян, організація змістовного дозвілля та оздоровчих об'єднань для дітей, підлітків, молоді та дорослих; створення сприятливих умов для виявлення творчого потенціалу дітей та юнаків, надання матеріальної і фінансової підтримки талановитій молоді; фізичне, патріотичне, морально-етичне, екологічне, культурне виховання громадян; проведення екскурсій по рідному краю, сприяння спортивному та сімейному туризму і відпочинку; проведення конференцій, форумів, зустрічей, нарад, зборів, «круглих столів», семінарів для об'єднання зусиль громадян, спрямованих на досягнення своїх статутних цілей.

1 лютого 2020 року в смт Новомиргород Кіровоградської області пройшов Перший Кіровоградський відкритий обласний турнір з бойового хортингу «Кубок Воїна» серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих, організатором якого виступив президент Новомиргородської районної федерації бойового хортингу Бабенко Олександр Григорович.

7 лютого 2020 року Національна федерація бойового хортингу України уклала свій **перший договір про спільну діяльність** з кафедрою спеціальних

дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України (договір № 1 від 07.02.2020 р.). Перший договір підписали: президент федерації Едуард Анатолійович Єрьоменко та начальник кафедри, кандидат юридичних наук, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій, майстер спорту України Віктор Леонідович Грищук. Цього ж дня 7 лютого 2020 року федерацією був укладений договір № 2 безпосередньо з Факультетом підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, який підписав проректор університету з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник факультету, кандидат юридичних наук, полковник податкової міліції, учасник бойових дій Василь Васильович Чмелюк.

11 лютого 2020 року у м. Вишгороді Київської області була зареєстрована Київська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43504442), президентом якої став мешканець м. Києва, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Києва, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, суддя міжнародної категорії Карасевич Сергій Анатолійович.

15 лютого 2020 року у м. Ужгороді на базі Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «Падіюн» було проведено **перші календарні змагання з бойового хортингу Національної федерації бойового хортингу України** – Всеукраїнські змагання з бойового хортингу на честь загиблих воїнів під час війни в Афганістані 1979–1989 років. У змаганнях прийняли участь діти 6–7 років, молодші юнаки 8–9 років, юнаки 10–11 років, старші юнаки 12–13 років, кадети 14–15 років, юніори 16–17 років та дорослі 18 років і старше, разом 160 учасників з 9 областей України.

21 лютого 2020 року за ініціативи голови науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, кандидата педагогічних наук, майстра спорту України Діхтяренко Зої Михайлівни в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 2 (122) 20 відбулася публікація наукової статті колективу авторів Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Хоменко В. О., Коцюба С. Ю. на тематику бойового хортингу «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів».

22 лютого 2020 року у м. Рівному за ініціативи президента Рівненської обласної федерації бойового хортингу Степанюка Андрія Володимировича пройшов **перший в історії атестаційний семінар з бойового хортингу під**

керівництвом Едуарда Єрьоменка, перший рівненський обласний семінар, в якому взяли участь тренери і спортсмени з м. Рівного та Рівненського району, Клевані та Оржіва. Особливі сертифікати-відзнаки національної федерації отримали інструктори: Юрій Шукалюк (м. Клевань), Михайло Дричик (м. Рівне)

22 лютого 2020 року на каналі Бердянського телебачення Запорізької області та всесвітній мережі You Tube виходить програма «Моя професія – Тренер», яка розповідає про відомого тренера з бойового хортингу у м. Бердянську, майстра і володаря чорного поясу Мірчева Дениса Володимировича, а також про народжений в Україні вид спорту бойовий хортингу.

7 березня 2020 року у м. Києві на базі загальноосвітньої школи № 3 Подільського району відбувся **другий семінар з бойового хортингу під керівництвом Едуарда Єрьоменка**, перший семінар з бойового хортингу київського регіону для інструкторів м. Києва та Київської області. Сертифікати на право викладання бойового хортингу отримали нові інструктори з міста Києва, а також Фастова, Борисполя, Вишгорода, Броварів, Ірпеня, Вищої Дубечні, Вишгородського, Бориспільського і Баришівського району Київської області. Особливі сертифікати-відзнаки національної федерації отримали інструктори: Олександр Гурський (м. Бориспіль), Микита Дорошенко (м. Вишгород), Вадим Малінкін (м. Ірпінь), Олександр Гречаний (м. Київ), Анатолій Жгут (м. Фастів), Михайло Шаповал (Вища Дубечня).

Розвиток бойового хортингу у світі. 27 лютого 2020 року була зареєстрована в Україні Громадська організація «Всесвітня федерація бойового хортингу» – **World Combat Horting Federation** (код ЄДРПОУ 43536500), президентом якої було обрано Єрьоменка Едуарда Анатолійовича, а першим віце-президентом – Плеханова Віталія Валерійовича. З цього моменту в міжнародному спортивному співтоваристві бойовий хортинг розвиває Всесвітня федерація бойового хортингу, яка заснована в Україні, зареєстрована у м. Дрогобичі Львівської області з головним офісом у столиці України м. Києві.

Вона є міжнародною організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває і культивує бойовий хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств та професійно-прикладних бойових мистецтв. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації бойового хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах змагань з бойового хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – «Рукопашна сутичка», що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів, які включені у спортивну змагальну програму.

У календарному плані Всесвітньої федерації бойового хортингу кожного року плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед

юнаків, кадетів, юніорів і молоді: чемпіонат світу, Кубок світу, чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Популярність бойового хортингу у різних країнах світу поступово зростає. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Латвія, Словаччина, Польща, Молдова, Білорусь. Уже офіційно Міністерством юстиції Латвії зареєстрована у м. Даугавпілсі Федерація бойового хортингу Латвії, президентом якої є громадянин Латвії, відомий організатор спорту в країні Дмитро Кабаков. Ця робота щодо реєстрації федерацій бойового хортингу в інших країнах тільки розпочинається. Зокрема, в нашій країні планування міжнародних спортивних заходів з бойового хортингу здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Нині українська школа бойового хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програми яких містять питання організації та проведення міжнародних змагань, підвищення ефективності тренувального процесу, суддівської практики, підвищення кваліфікаційного рівня і майстерності спортсменів бойового хортингу.

Таким чином, ми розглянули витоки, історію становлення і розвитку бойового хортингу, і нам вдалося з'ясувати, що для створення свого єдиноборства та впровадження його в різних країнах світу громадянин України Едуард Єрьоменко скористався знаннями, отриманими у процесі багаторічних тренувань і особистого змагального досвіду на чемпіонатах Європи і світу.

Але, будучи сучасним фахівцем бойового мистецтва, військової і спортивної науки, засновник бойового хортингу ретельно вивчив сучасні реформаторські ідеї спорту вищих досягнень і багато в чому модернізував ці знання. По-перше, він зробив бойовий хортинг, об'єктом загального надбання, відкривши двері свого бойового мистецтва для всіх бажаючих. По-друге, Е. А. Єрьоменко ввів у бойовий хортинг філософську складову, тим самим поставивши його на один рівень з провідними видами єдиноборств у світі.

Практично всі керівники шкіл бойового хортингу розглядають це мистецтво бою ще й як прикладну систему самооборони, адже у бойовому хортингу поєднані традиційні методи вивчення прийомів ведення сутички з ефективною системою фізичного і духовного виховання, що неодмінно призвело до прогресу та розвитку справи.

Відтак, бойовий хортинг є представником нового напряму комплексного змішаного єдиноборства та професійно-прикладного виду спорту в світі. Однак, широкий арсенал дозволеної техніки сутички суттєво відрізняє цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися.

Цей спортивний винахід залучає до змагань з бойового хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з бойового хортингу. Всесвітня федерація бойового хортингу сповідує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у становленні бойового хортингу на міжнародній арені.

Бойовий хортинг продовжує активно розвиватися і впроваджувати свої передові методики підготовки спортсменів високого класу, які здатні гідно захищати спортивну честь України на міжнародній арені. В даний час у нашій країні йде бурхливе відродження бойових і культурних традицій нації. Окрім суто спортивної діяльності, Національна федерація бойового хортингу України сприяє утворенню культурних центрів у різних регіонах України для відтворення бойових звичаїв і духовних цінностей попередніх поколінь.

Відродився зараз громадський і науковий інтерес до історії української культури, методів підготовки кваліфікованих воїнів – захисників України, і це є закономірним. Бойова та культурна пам'ять народу, нації, країни, яку пропагує і розвиває система бойового хортингу – перша та необхідна умова саморуху українського суспільства, при якій молодому поколінню приходиться вчитися у старших воїнів гідно захищати свою землю усіма можливими способами.

1.1.2. Бойовий хортинг як засіб військової підготовки та явище бойової культури українців

Соціальне середовище грає найважливішу роль у становлення різних сфер нашого життя, тому позитивні і негативні прояви, характерні для сучасного суспільства, не могли не надати суттєвого впливу на культуру в цілому і на бойовий хортинг, як певний різновид діяльності і вид спорту. У той же час, в Україні також бойовий хортинг, як вид діяльності, в певному сенсі впливає на суспільство, тому можна говорити про взаємовплив бойового хортингу і того соціального середовища, в якому він розвивається.

У зв'язку з цим дуже важливо зрозуміти, що являє собою бойовий хортинг по суті, його роль і місце в українському суспільстві, його вплив на формування особистості і на соціально-культурний простір, який є частиною нашого буття. Але також треба розібратися в тому, що представляє собою бойовий хортинг з позицій культурологічної даності та як явище бойової військової культури нашої нації.

Настільки ж очевидним є і інший найважливіший висновок з викладеного: аналіз концепцій світу вимагає серйозних зусиль. Має бути побудована досить глибока і послідовна філософія миру, найважливішою складовою частиною якої має стати діалектика війни і миру в їх історичному розвитку, оскільки бойовий

хортинг є засобом підготовки воїнів. У той же час проблема філософії миру не має бути розчинена в звуженому безпристрасному академізмі, зайве загострена на полеміці навколо взаємозв'язків окремих понять, що відносяться до проблематики захисту України від ворогів. Бойовий хортинг є поняттям значно ширшим.

Бойовий хортинг є елементом традиційної бойової культури України, а традиційна бойова культура є специфічною частиною традиційної народної культури української нації. Бойова культура являє собою різні грані універсальної системи, спектр застосування якої дуже широкий: від оздоровчих і загальнорозвивальних фізичних вправ до системи підготовки бійців підрозділів спеціального призначення.

Крім того, необхідно особливо відзначити, що український бойовий хортинг – це не тільки раціональні методики і техніки бою. Це ще й історія перемог нашої Батьківщини, нашого великого українського народу, який так часто був перед загрозою поневолення і знищення, а потім успішно протистояв цьому і ставав на шлях відродження. Бойовий хортинг є частиною нашої культури, яку ми зобов'язані спільно зберегти і передати нашим нащадкам.

Бойова культура української нації, провідником якої є бойовий хортинг, має на увазі велику частину культури, всередині якої знаходиться бойова традиція і бойове мистецтво – як певний технічний пласт, що складається з елементів, включених в традиційну культуру. Бойовий хортинг є складовою частиною культури народу, збагаченої античними ідеалами гармонійного розвитку людини. Деякі традиційні для України змагання з бойового хортингу стали спортивними дисциплінами. Цінність бойового хортингу полягає в тому, що в ньому відбувається гармонійний розвиток тіла і психіки, спосіб підтримки доброго здоров'я і самопочуття.

В процесі відродження бойових і культурних традиції українців, реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї в нашій країні важливу роль відіграло козацтво. Ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади та в першу чергу молодь.

Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного й економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу та було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували в собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли в собі сильний, здоровий,

виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця та духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави.

Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву – бойовий хортинг.

Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи рукопашної сутички стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво ведення рукопашної сутички передавалося природньо. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних і економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі є філософським і виховним фундаментом бойового хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості.

Таким чином, вивчення проблеми становлення і розвитку української бойової традиції, починаючи з перших згадок про Київську Русь (VI століття) до сучасного стану традиційних видів єдиноборств, дозволяє показати неповторність і цінність для української культури бойової традиції українського народу. Бойовий хортинг як український вид бойового мистецтва – найдавніша військова традиція, невід'ємна частина народної культури, яка обумовлює національний характер.

Традиційна бойова культура є складовою частиною культури народу, яка, будучи збагаченою античними ідеалами гармонійного розвитку людини, породила феномен сучасного спорту, і, хоча українські спортсмени давно довели свою перевагу у багатьох видах спорту, лише деякі традиційні для України змагання стали спортивними дисциплінами.

Українська традиційна бойова культура різних століть (VI–XX ст.): сарматська войовнича, лицарська Київської Русі, селянська ополченська, військова монастирська, міські бойові варти, козача Запорозької Січі та інших січових угруповань, що з’являлися на українських землях і, нарешті, військова культура українських підрозділів Радянської армії, висока бойова готовність сучасних Збройних Сил України – все це різні грані бойової військової традиції України, все це предмет вивчення, відродження, наслідування для сучасної людини.

Бойова культура має на увазі велику частину всієї культури, всередині якої знаходиться бойовий хортинг – бойова традиція і бойове мистецтво як певний технічний пласт, що складається з елементів, включених у традиційну воїнську чоловічу і жіночу культуру.

До сих пір збереглися різні стилі і напрями бойової культури України: сільська боротьба, бойові тренування тощо. Всі вони, незважаючи на свою самобутність, мають спільну мету – виховання особистості, що пропагує традиції та звичаї народу, моральні установки суспільства, в якому ця традиція живе. Сучасні рукопашні сутички, а отже, бойовий хортинг, традиційна бойова культура – це фізична культура нашої сильної войовничої нації. Традиційне розуміння бойової культури як прикладної у процесі розвитку і модернізації змінилося на самовдосконалення самого себе.

Отже, бойові традиції українців в історичному контексті є нерозривною частиною загальної культури, а сучасна традиційна бойова культура в Україні – це багатофункціональне, багатогранне соціально-культурне явище. Ми бачимо, що бойовий хортинг – сучасний напрям української традиційної бойової культури не втратив наступності зі змагальною і прикладною традицією бойової культури українського народу. Аналізу бойового хортингу відповідає факт неоднакового впливу практики українського бойового мистецтва та різних видів єдиноборств на особистість і соціальну поведінку людини.

Очевидно, що усі бойові мистецтва світу, у якій би країні вони не народились, мають спільну мету – виховання духовної, моральної, відповідальної особистості, яка поважає традиції, моральні установки суспільства, в якому вона живе. Бойовий хортинг є українським видом бойового мистецтва, і крім чисто фізичного вдосконалення за допомогою вправ, чималу увагу приділяє духовному розвитку людини, залучаючи її до народної філософії, народної культури, дотримання звичаєвих норм поведінки.

Загальнолюдське, глобальне порівняння проблем війни і миру додає особливу актуальність співпраці військових, пацифістів, віруючих і атеїстів, соціал-демократів і консерваторів, інших партій, рухів і течій. Плюралізм філософського тлумачення світу, ідейний плюралізм нерозривно пов'язані з політичним демократичним поглядом. Різні компоненти руху за мир знаходяться між собою в складних відносинах – від ідейної конфронтації до плідного діалогу і спільних дій.

У цьому русі відтворюється глобальне завдання – необхідність знайти оптимальні форми співпраці Національної федерації бойового хортингу України і українських політичних сил заради досягнення спільної для людської спільноти мети. Мир між народами світу – це загальнолюдська цінність, і досягнута вона може бути тільки спільними зусиллями всіх народів.

Що є війна? Яке місце вона займає в історії людства і людини. Яким чином в світогляді народів, націй, представлена сила, що штовхає до знищення собі подібних, вбивства людей. Організація бойового хортингу починає ставити питання, шукати витоки цього феномену людяності. Саме людяності, оскільки здатність до війни – це риса, що яскраво виділяє людство зі спектру форм життя на нашій планеті, але не протиставляє його їм, а скоріше носить парадоксальний характер – поєднує в собі, як стародавні інстинктивні прояви, так і нераціональні дії людини.

Історію існування людства неможливо уявити без воєн, і це дає право стверджувати що війна – атрибут людства, який виявляється у різних аспектах його буття. Це настільки складний і багатогранний феномен, що всі відомі на даний момент світоглядні моделі в тій чи іншій формі включають в себе систему оцінок і відносин пов'язаних з війною між людьми.

Якщо звернутися до біології, то найдивнішим з усіх людських властивостей є людська здатність систематично вбивати інших людей. Мова йде не про вбивство суперників за природні чинники – їжу, самку, статус у племені тощо. З цієї точки зору, люди нічим не відрізняються від інших тварин. Більш того, мир у тваринному царстві є скоріше винятком, ніж правилом. Однак вовки не полюють на вовків. Знову ж, мається на увазі не з'ясування стосунків між собою, як завгодно криваве, а саме полювання. Вовча зграя може сприймати іншу вовчу зграю як суперників, але не як здобич.

Полювання на таких же, як ти виходить за рамки біологічного здорового глузду. Жодна жива істота не може систематично харчуватися представниками свого ж виду – з тих же причин, за якими жодна жива істота не може харчуватися власним м'ясом. Енергія в замкнуту систему має надходити ззовні, а біологічний вид є замкнутою системою. Відповідним спробам окремих мало свідомих істот, і тим більше – колективів, поласувати братами по крові перешкоджають численні, практично непереборні біологічні обмеження.

Людина є єдиним винятком з цього правила. Люди здатні полювати на інших людей, розглядати їх як свою здобич. Люди всеїдні, причому їх можливості поглинати різноманітну їжу виходять далеко за межі, відведені біологією: людина здатна обробляти невідповідну для нього їжу. Першим обробленим був не камінь, не кістка і не глина, а неналежне людині природою м'ясо тварин. І ця здатність розглядати абсолютно все живе як свою потенційну здобич не могла не призвести до того, що люди змогли подивитися з цієї ж точки зору і на самих себе, поставитися до себе як до предмету вбивства під час певної конкуренції.

Це, звичайно, не означає, що жертву потрібно неодмінно вбивати і їсти. Історія виду *homo* є історія використання людини людиною – як джерело білків, як жертви розбою, потім як раба, потім як об'єкта експлуатації, з часом стає все

більш і більш витонченою. Але все це ґрунтується на здатності людей полювати на собі подібних.

Можна сказати, що людина стала людиною не тоді, коли побачила в ближньому «свого», «такого ж, як вона сама», або суперника, конкурента, що не виходить за рамки звичайних внутрішньовидових відносин, а тоді, коли побачила в ближньому абсолютно чужого, потенційну жертву.

Всякий, хто хоч раз брав участь у звичайній бійці, знає, що вбити людину, тобто нанести їй ушкодження, несумісні з життям, не так вже й складно, але дуже важко це зробити свідомо. Наприклад, практично неможливо змусити себе ткнути пальцем в око противнику, і гуманістичне моральне виховання чинить опір цій дії. Тим часом удар кісточкою середнього пальця в очну ямку – один з найпростіших і найдієвіших прикладних прийомів самозахисту від нападника.

Дуже важко задушити противника, навіть якщо вдалося дістатися до горла: перші ж ознаки агонії змушують розтиснути пальці. І, в усякому разі, найсильнішим переживанням є вчинене вбивство. Сам вигляд мертвої людини – нерухомого, безпечного тіла, вже не здатного нічим пошкодити, може змусити вбивцю вільно або мимовільно впасти у тяжку депресію.

Нам здається, що подібні переживання є ознакою нашої цивілізованості, але, насправді, це робота біологічних заборон. Прадавнім людям було простіше, ніж нам, переступити поріг вбивства ближнього саме тому, що вони були ближче до своєї біологічної основи. Існують шляхи, що дозволяють обійти біологічний захист виду. Природа передбачила механізм для тимчасового зняття цього захисту.

Він працює тільки в дуже рідкісних ситуаціях, наприклад, у момент сутички не на життя, а на смерть, бойовому зіткненні з ворогом. У такому випадку, однак, зникають і багато інших біологічних захисних механізмів, притупляється біль, замовкає інстинкт самозбереження. Здатність вбити такого ж, як ти дається тільки разом з готовністю вмерти самому. Це і є біологічна основа того, що ми позначили як *furor*: «несамовитість», «вихід з себе», «готовність до смерті», «агресія».

Цей механізм можна запустити двома способами. Перший – природний: поставити себе в ситуацію, коли *furor* скипить в крові сам собою. Звідси – багата культура образ, що виробляються у різних людських спільнотах. Образа ворога, особливо публічна, кинута йому в обличчя, призначається не стільки для придушення психіки ображеного, скільки для розпалювання люті ображаючого.

При цьому, мовчання, проковтування образи біологічно еквівалентне прийняттю пози підпорядкування в сутичці, а відповідь на нього розпалює в ображаючому лють. Звідси – витончена, іноді багатогодинна суперечка супротивників перед початком сутички.

Можна використовувати обхідні шляхи – розпалити в собі злість штучно. Найпростішим і добре дослідженим засобом для цього є особливий вид отруєння – сп'яніння. Практично всі відомі нам від стародавніх часів психоактивні речовини, і перш за все алкоголь, мають основною метою саме специфічне помутніння свідомості, мета якого – розпалювання агресивності, впадіння в лють, включення дратівливості і несприйняття.

Всі ці способи, однак, є недосконалими, оскільки припускають, що відбувається протиборство, тобто, жертва є загнаною в кут і змушена приймати сутичку. Але полювання на жертву, що ховається, тікає, і, тим більше війна, як методичне вбивство собі подібних, вимагає зовсім іншого настрою. Вона вимагає, перш за все, холоднокровності.

Нарешті, настає найважливіше – навчання вбивати. В руках у солдата, який тренується і навчається воювати, знаходиться автомат, солдат цілиться в людиноподібний силует. Він точно знає, що стріляє не в людину, а це всього лише картонка – мішень для відпрацювання влучності пострілів з вогнепальної зброї. Але потім, коли в перехресті прицілу виявиться фігурка живої людини, яка біжить, і треба буде натиснути на курок, командир скаже йому головну фразу, щоб він уявив собі, що він на стрільбах. І на курок бойової зброї солдатом буде натиснуто. Фігурка впаде, і біологічну заборону на вбивство людини людиною буде подолано.

Таким чином, армія – це інструмент абстрагування, що підтримує здатність сприймати іншу людину так, щоб не бачити в іншій людині – людину, представника свого виду. Армійський спосіб життя, армійська дисципліна, армійська військова технологія – це набуття людиною здатності вбивати людей і знищувати речі, не сходячи при цьому з розуму, не перетворюючись остаточно в антигромадську тварину.

З цього відразу ж слідує декілька важливих висновків. Здобувши здатність до абстрагування і подолання видової заборони на вбивство, люди почали виробляти механізм закріплення цього результату. Тепер заборона на вбивство свого має відключатися автоматично, по пред'явленню якоїсь ознаки чужості. Формується універсальне поняття чужого – на вигляд людини, але насправді – законного видобутку. Наступним кроком є встановлення якого-небудь критерію, який дозволив би певним групам людей відрізняти «справжніх людей» від «несправжніх», тих, хто за нас, і тих, хто проти нас.

Таким може бути все що завгодно: мова, або хоча б акцент вимовляння, як завгодно легкий, досить того, щоб він сприймався на слух; зовнішність, будь-які зовнішні відмінності, релігійні, ідеологічні, і будь-які інші відмінності. Всі вони, в кінцевому підсумку, потрібні для того, щоб відокремити своїх від чужих і допомогти навченому солдату сприйняти чужого як потенційну жертву.

Вироблення критеріїв абстрагування, спираючись на які одні люди можуть вбивати інших людей, стала універсальним механізмом структурування суспільства. В цьому сенсі не випадково, що армія виявляється одним з найбільш успішних інструментів не тільки війни, а й модернізації суспільства.

У психологічній науці, точніше в психології міжгрупових відносин накопичено чималий досвід вивчення та аналізу проблем, близьких до теми війни – групової агресії, психологічне коріння якої можна розглядати як основу для філософського узагальнення та аналізу протистояння і взаємознищення спільнот людей. При цьому можна використовувати методологічне припущення, згідно з яким між психологічними закономірностями групової агресії і філософською проблемою «чому можлива війна» існує тісний взаємозв'язок.

Витоки групової ворожості можна побачити в об'єктивному конфлікті цілей та інтересів різних груп, який неминуче виникає в ситуації конкурентної взаємодії їх представників. Справедливо підкреслюючи роль особливостей міжгрупової взаємодії у формуванні міжгрупових відносин, дана концепція не може пояснити факти, зафіксовані в численних експериментальних дослідженнях – факти прояву групової ворожості та упередженості в оцінках «своєї» і «чужої» групи, що виникають під час відсутності об'єктивного конфлікту інтересів, і взагалі при відсутності попереднього досвіду міжгрупової взаємодії.

Таким чином, феномен групової ворожості є універсальним механізмом формування спільнот, необхідною умовою ідентифікації людиною своєї групової приналежності. І якщо допустити можливість перенесення закономірностей справедливих для груп чисельністю 10–50 осіб на великі соціальні групи, такі як народ, нація, громадяни держави, то цілком справедливо можна зробити висновок про імовірну можливість розпочинання війни як необхідну умову виникнення, становлення і процвітання спільноти людей.

Основним моральним стрижнем сучасної війни стала турбота про те, як би уникнути війни. Якщо хтось хоче переглянути національні кордони, проти нього починають війну, щоб перешкодити прецеденту, тобто, уникнути більшої війни. Війна має залишитися в минулому, і немає ціни, яку не можна заплатити, щоб вона між країнами не почалася. Історія мирного життя і воєн веде до виправдання нової війни проти війни. Адже умовою можливості миру вже давно стала війна, а людський світ вже давно перестав бути мирним.

Війна продовжує грати в житті людства важливу роль, і пройшовши через різні форми, міцно увійшовши у світогляд людей, є фактором, що визначає майбутнє людства. Існуючи як можливість подолання або підтримання нерівності між спільнотами, війна витісняє поняття миру, заміщає його, зумовлює парадоксальність існування людини. Конфлікт являє собою одну з форм міжнародної взаємодії. Він багато в чому залежить від того, що в силу

обмеженості ресурсів, якими володіє світова спільнота, будь-який окремо взятий суб'єкт міжнародних відносин – країна, не може реалізувати свої інтереси, не зачіпаючи інтереси інших людей.

Динаміка міжнародних відносин визначається тим, що за самою своєю природою міць держави являє собою відносну величину: виграш у війні однієї держави якщо не завжди, то часто обов’язково обертається людськими втратами і для іншої. Кожна держава або група держав прагне посилити власну безпеку шляхом нарощування своєї військової потужності.

Хоча неможливо домогтися повної безпеки в світі конкуруючих одна з одною держав, прагнення кожної з них зміцнити свою міць і безпеку веде до зменшення безпеки інших і стимулює суперництво за більшу потужність і безпеку. У цьому сенсі війну можна розглядати як прояв принципу боротьби за існування, а в певних умовах – виживання спільнот, що найбільш пристосовані до життя і оборони своїх кордонів.

Усі ці питання вивчаються фахівцями бойового хортингу для більш плідного процесу навчання української молоді в дусі позитивного сприйняття своєї фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості для виконання службових обов'язків під час служби у Збройних Силах України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави, повної готовності до ефективного захисту України.

Відповідно до поставлених завдань, у міжнародному спортивному просторі серед прихильників спортивно-бойових мистецтв бойовий хортинг розглядається як шлях пізнання, виховання воїна, формування надійної відповідальної позиції, манери триматися, інтелектуального складу розуму тощо.

Бойовий хортинг – це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, заснований переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях тулуба і кінцівок, захватах за одяг, заломах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах, ефективних комбінаціях прийомів, різних поєднаннях бойових зв'язок, переводів боротьби у партер та закінчення сутички ефективним прийомом лежачи у партері, можливого отримання дострокової перемоги.

На відміну від більшості західних видів ведення сутички, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу підготовки спортсмена бойового хортингу покладений принцип застосування в змагальній сутичці максимально можливого арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен бойового хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств.

Передує цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та надзвичайно високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому бойовий хортинг являє собою потужну виховну систему особистості і тілесний вишкіл, що супроводжується підвищеним рівнем тренувального навантаження.

Отже, бойовий хортинг в Україні є національним професійно-прикладним видом спорту і складником загальнодержавної системи фізичної культури і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу та вишкільних семінарах з вивчення техніки і тактики виконання прийомів самозахисту.

Водночас, бойовий хортинг є чудовим інструментом вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки він відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчути себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини на чемпіонатах Європи і світу.

Виконуючи ці завдання, бойовий хортинг є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру на планеті.

Зрозуміло, бойовий хортинг є провідником воїнських традицій українців від пращурів до сучасних воїнів для застосування і використання у справі захисту України від ворогів. Якби світ був ідеальним, повним гармонії і любові, то питання протиборства не стояли б взагалі, і в цьому випадку не могла б виникнути потреба у відродженні або створенні бойових систем, подібних бойовому хортингу. Але, як каже українське прислів'я, «гріхом смерть увійшла у світ» і, як наслідок – існує потреба в захисті інтересів України від ворогів та нападі у відповідь.

Навряд чи підлягають обліку ті способи, засоби і методи, які придумані людьми для знищення один одного. Відома безліч рукопашних систем, які за своєю суттю є зброєю захисту і нападу, адже іншого призначення у них не було, і немає. Таким чином, можна сказати, що бойові мистецтва в різних країнах є результатом творчих зусиль націй. Результатом творчих зусиль української нації є бойовий хортинг.

Застосування будь-якої зброї для знищення людей є діянням за своєю суттю аморальним і, в цьому сенсі, використання рукопашних прийомів відрізняється від використання вогнепальної зброї, атомної, хімічної, біологічної лише тим, що вони не є засобом масового знищення людей.

Разом з тим, у вбивстві людини або в нанесенні їй тяжких каліцтв, безпосередньо власними руками, є якась старозавітна жорстокість, яку, до речі, дуже активно пропагує сучасна кіноіндустрія і телебачення, і прояв якої нерідко можна побачити в сучасних спортивних єдиноборствах. Бойовий хортинг є українським різновидом і одним з найефективнішим представником видів єдиноборств в усьому світі. То чи можна, в такому випадку, розглядати український бойовий хортинг як явище культурологічне?

Якщо до цього питання підходити формально, то, напевно, можна. Але тут слід сказати, що поняття культури має багато граней і являє собою сукупність різних проявів, успіхів і досягнень людства у створенні матеріальних і духовних цінностей, де під духовними цінностями, з точки зору світського суспільства, розуміються норми моральності і права, освіта, ерудиція, естетичний розвиток, твори мистецтв тощо. У загальному розумінні бойовий хортинг з певними обмеженнями, напевно, можна назвати культурним явищем своєї країни, генетичний код якої він у собі несе. Але існує військове розуміння духовних цінностей.

Наприклад, у свідомості воїна під духовними цінностями розуміється прояв честі, звитяги, премудрості, любові до ближнього, чистота душі, але в першу чергу – свобода від пристрастей. Існує дуже простий критерій оцінки того чи іншого явища, а саме: що воно дає людині, скільки одиниць добра або зла проникне в людину під впливом цього явища, навіщо воно потрібно людям.

Якщо, наприклад, одна людина до крові розбиває обличчя іншій людині і стрясає їй мозок, а інші люди через це радіють. Що в цій дії більше – добра чи зла? Яка користь людині від такої культури? Інша справа, коли людина вимушено травмує або навіть вбиває агресора, виконуючи свій військовий обов'язок, службовий або цивільний, захищаючи свій дім від нападників, захищаючи своїх дітей і сім’ю. У цьому випадку можна говорити про моральний аспект даного діяння, але вже зовсім в іншому контексті – захист України, суспільства, сім'ї, особистості, дитини, літньої людини тощо.

Культура, у тому числі і бойова культура, має служити людині, створюючи умови для її духовної, інтелектуальної і фізичної досконалості, але вона не повинна стояти на службі пристрастей людини. Разом з тим, до будь-якого культурного явища, в тому числі і до бойового хортингу, треба підходити обережно і розважливо, оскільки це «двосічний меч» – ефективна зброя.

Література, кінематограф, театр, телебачення, спорт та інше можуть бути корисними для людини, а можуть принести непоправної шкоди її душі і тілу, оскільки в кожній справі всьому є своя міра. Відомо, що основою бойового хортингу як виду спорту є змагальність, а будь-яке змагання пробуджує пристрасті, але, разом з тим, у спорті є свої позитивні розвивальні прояви.

Наприклад, бойовий хортинг, як і будь-яке інше аналогічне, по суті, спортивне єдиноборство, явище не аморальне і не злочинне, але надзвичайно силове і небезпечне, з якого боку його не розглядай, але при глибокому розумінні справи – явище виховне та естетичне, якщо навколо нього не розпалювати пристрастей і не робити зі спортсменів культових героїв.

Дуже важливо зрозуміти, що результат впливу того чи іншого культурного явища на людину залежить від того, хто буде підносити плоди цієї культури. Тому, перш ніж сприйняти їх, треба зрозуміти, від кого це йде, заради чого, і чи потрібно це людині для подальшого життя і розвитку. Важливо розібратися в тому, що рухає людьми, які несуть цю бойову культуру.

За останні тридцять років періоду незалежності в України з'явилося безліч шкіл і напрямів єдиноборств, об'єднаних терміном «українські стилі», які претендують на українське національне коріння. Як правило, вони носять фольклорно-етнографічний характер і у цьому плані не без підстав претендують на глибокі, історичні корені.

Вони мають власну термінологію і символіку, їх духовною основою оголошуються язичництво або православ'я, проголошується їх принципова технічна, тактична і психологічна відмінність від східних бойових мистецтв. Насправді в їх основу часто покладено найрізноманітніше змішання прийомів вітчизняного та східного походження, а їх творці намагаються переносити на український ґрунт традиції іноземних шкіл бойових мистецтв.

Специфічні риси української бойової культури, нащадком якої вважається бойовий хортинг, визначаються в значній мірі тим, що дослідники назвали «характером українського народу». Сучасні українські воїни вміють боронити від ворога свою землю, бо є для того приклади попередників, які вже багато століть захищали наші багаті території від зовнішніх агресорів і нападників.

Таким чином, процес передачі бойової традиції українців ніколи не зупинявся, і до числа первинних, найбільш фундаментальних і древніх властивостей української сили відносяться: мужність і сміливість, стійкість і невтомна лють до підступних ворогів, душевна сила і непохитність у найважчих моментах життя країни, всього народу.

Ці домінантні риси – одні з найдавніших в українській національній самосвідомості, їх конкретний зміст яскраво і потужно проявлявся на всіх етапах історії нашої країни. Український дух – це бойові характеристики українського народу. Формування української сили тіла і духу залежало багато в чому від українського здорового менталітету, який точно визначено в народному прислів'ї: «у здоровому тілі – здоровий дух».

Володіючи волелюбним характером, український народ багато разів здобував перемогу над загарбниками і домагався великих успіхів у мирному

будівництві. У народних говірках та прислів'ях знаходять відображення риси українських воїнів: «Краще смерть в бою, ніж ганьба в строю», «Козак зрадником не буває», «Воля або смерть». Розглянуті напрями виховної роботи безпосередньо пов'язані зі станом людини у звичайний мирний і воєнний час. Ігнорування перерахованих вище аспектів веде до різкого погіршення психічного стану у реальному бою і значного зниження ефективності бойової діяльності.

Існування бойового хортингу у сучасному мінливому світі доводить, що ні національно-культурні, ні філософсько-релігійні, ні соціально-політичні бар'єри не є непереборною перешкодою для їх освоєння. Він, як бойове мистецтво нації, входить у повсякденне життя спортсменів, тренерів, військових, правоохоронців, і взагалі, бойовий хортинг успішно культивується в різних регіонах планети, дає стимули для культурно-спортивного міждержавного обміну і консолідації (міжнародні організації, чемпіонати Європи і світу тощо).

Накопичений значний позитивний досвід освоєння ефективних методик бойового хортингу на демократичній основі, створення сприятливих умов для розвитку безлічі шкіл бойового хортингу, все це відкриває перспективи для більш широкого і повного використання найбагатших ресурсів бойової традиції України, природного відбору найціннішого ресурсу країни – сильної, активної і талановитої молоді.

Процес можливої втрати початкової цілісності традиції бойового хортингу може бути пов'язаний з посиленням західних впливів на кожен з названих напрямів. Так, наприклад, відокремлення бойового хортингу від військової підготовки веде до нехтування духовно-моральними основами і засадами воїнської традиції українського народу.

В результаті рукопашна підготовка може бути вироджена в голу техніку «для службового користування», а часом, і просто в техніку вбивства. Бойовий хортинг, як феномен військово-прикладної культури української нації, який надає на спортивну молодь, мабуть, найсильніший вплив, у такому разі може сприяти перетворенню підготовчих заходів у видовищні масові шоу, тісно зближуючись з політикою і бізнесом.

В одних випадках бойові види спортивних єдиноборств набувають умовно-ігрового характеру і втрачають специфіку як бойові мистецтва. Але бойовий хортинг позиціонує себе як національний професійно-прикладний вид спорту і ефективна виховна система молоді, тому має стояти на позиції корисного служіння народу України.

В інших випадках, навпаки, в професійному спорті отримують розвиток стилі єдиноборств, що не пов'язані з військовою традицією. На сучасному етапі розвитку традиції бойових мистецтв в умовах взаємодії різних культур, багато в чому втрачається їх історико-культурна цілісність і однорідність. Поряд зі

збереженням (відродженням) традиційного статусу ряду мистецтв на їх основі відокремлюються східні та західні види спортивних єдиноборств, з'являються їх суто чужорідні спортивні модифікації, що зберігають лише зовнішню схожість зі своїми видовими і стильовими прототипами.

Одночасно відбувається розгалуження і розшарування самих традиційних систем. Крім спортивно-змагальної складової, самостійне значення набуває бойовий хортинг і його оздоровча частина – лікувально-оздоровча гімнастика, спортивно-оздоровчі методики адаптуються для занять з жінками, дітьми, особами похилого віку тощо. В цих умовах відбувається поляризація демократичних і елітарних тенденцій в освоєнні бойового хортингу, як культурної спадщини української нації.

Отже, бойовий хортинг як сучасна традиційна бойова культура України – це багатофункціональне, багатогранне соціально-культурне явище. Сучасний напрям української традиційної бойової культури не втратив наступності від змагальної і прикладної культури українського народу. Аналізу сучасних єдиноборств України відповідає факт неоднакового впливу практики різних видів єдиноборств на особистість і соціальну поведінку людини.

Традиційна бойова культура, будучи частиною всієї культури українського народу, має конкретну мету і завдання – ретрансляцію в життєдіяльність людини сукупності переданих з покоління в покоління значущих бойових цінностей, звичаїв, традицій, норм і правил поведінки.

Згодом, коли в історії на перше місце вийшла вогнепальна зброя, мистецтво володіння прийомами рукопашної сутички, як область професійних навичок, почала втрачати колишнє значення, але народна змагальна культура – незважаючи на численні заборони, – продовжувала розвиватися. Тому, поява в Україні бойового хортингу, як гідного представника бойової культури нації, комплексної системи підготовки сучасного українського воїна, є фактом логічним і закономірним.

Бойовий хортинг для силових структур – спеціалізований армійський військово-прикладний бій, призначений для ведення бойових дій на коротких вогневих дистанціях і в умовах рукопашної сутички. Він включає в себе: вогневу підготовку з традиційної і нетрадиційної зброї; плавальну підготовку спеціальним способом; особливі прийоми переміщення і контролю простору; мистецтво виживання в умовах тривалої ізоляції і в екстремальних ситуаціях; універсальні навички володіння холодною зброєю; вивчення ефективних бойових прийомів рукопашної сутички без зброї.

Особливість культурологічного підходу до дослідження української традиційної бойової культури полягає в аналізі останнього як особливої форми організації культурних відносин, у з'ясуванні цінності традиційної бойової

культури в контексті сучасної культури. Об'єктом спеціального аналізу є роль бойового хортингу, як традиційної бойової культури українців, у формуванні духовного світу молоді, його оцінка як фактора, що детермінує соціальну поведінку людей різних вікових категорії.

Таким чином, у процесі розвитку системою бойового хортингу проведений аналіз з культурологічної точки зору, феномена бойового хортингу, як традиційного бойового мистецтва та явища культури українського народу, систематизовані основні види традиційних єдиноборств, простежено історичний шлях, виявлено унікальність бойового хортингу як традиційної бойової культури України, показана необхідність впровадження бойового хортингу у навчально-виховний процес сучасної сфери освіти.

Таким чином, бойовий хортинг має дуже великий навчально-тренувальний потенціал, включає в себе проведення сутичок не тільки кулачним видом, а й холодною та вогнепальною зброєю, що робить цей вид більш практичним і сучасним. Фахова методика бойового хортингу стверджує, що перемога в рукопашній сутичці досягається з холодним розрахунком, передбачає унікальну точність дій і найширший спектр рефлексів готовності воїна до швидкого реагування на дії супротивника.

Особливістю, що робить бойовий хортинг найкращою школою для сучасних силових структур є те, що в цьому виді сутички є всі форми руху. Боєць системи бойового хортингу абсолютно адаптований до будь-якого супротивника і готовий з ним битися за абиякими правилами, навіть за правилами тих єдиноборств, які пропонує цей супротивник.

Система бойового хортингу доводить, що українська бойова традиція сягає до нас з глибини віків.

Традиції (від лат. *Traditio* – передача) – це елементи соціальної і культурної спадщини, що передаються від покоління до покоління і зберігаються в певних суспільствах і соціальних групах протягом тривалого часу. Спочатку це слово означало «переказ». Переказ, як і традиція, завжди усно відбувався та передавався.

Традиція передається: або через практичну імітацію (повторення будь-яких дій), або через фольклор. Адекватність передачі досягається багаторазовими повторами, системами символічних текстів (міфологія) і дій (ритуал). У доіндустріальному українському суспільстві більшість рис бойової культури передавалося через традицію, тому вона називається традиційною. Звідси поняття: бойовий хортинг – традиційна бойова культура українців.

Традиція – це ще і звід знань про світоустрій, спосіб світовідчуття, спосіб бачення світу, сукупність принципів побудови взаємин зі світом і всередині нього. Українська бойова традиція не може бути не живою. Вона не вмирає, поки живий хоча б один представник українського воїнства – її носій.

Традиційна культура – культура традиційного суспільства, іноді термін використовується у значенні – народна культура. Традиційна бойова культура України, гідним представником якої є бойовий хортинг, пов'язана з високою боєздатністю, жертовністю чоловіків-захисників, державою та її історичними традиціями. У традиційну культуру входять і ті елементи культури, які виникли відносно недавно (за останні 10–50 років), і багатовікові елементи. Бойовому хортингу – 12 років, і, таким чином, він є українською бойовою традицією.

Традиційна бойова культура існує практично у кожної народності. Це, перш за все, різні види боротьби, бої на палицях, кулачний бій, а також змагання на силу, спритність, витривалість, групову взаємодію.

Бойова культура – це складова частина національної культури народу. Датування виникнення прадавнього бойового мистецтва українців неможливе, оскільки його появу і прояви не можна пов'язувати з конкретною історичною подією, або людиною. Зрозуміти самобутність, ідейно-моральний лад, відмінні риси і переваги цього бойового мистецтва можна лише розкривши прямі історичні зв'язки з самою етнокультурою, традиційною народною культурою.

Таким чином, бойовий хортинг – українська традиційна бойова культура є специфічною частиною традиційної народної культури. Разом з тим поняття «українська традиційна бойова культура» перетворилося для більшості сучасних українців у порожнє поняття, яке мало про що каже людині, яка не жила як воїн, не боролася за місце під сонцем, не служила у силових структурах, не пройшла випробування.

Закріплене в таких безвольних людях поняття гармонії тіла і духу, що декларує бойовий хортинг, поступилося місцем, вірніше, виявилося витісненим гіпертрофією тілесно-фізичного – якоюсь новою універсальною субстанцією, позбавленою духовного змісту, морально-етичних якостей.

Сучасне українське суспільство, за об’єктивних причин, по-справжньому точно і досконало не може повністю знати своїх стародавніх звичаїв, обрядів, традицій українського воїнства давнини, але у порівнянні з іншими народами світу, воно не втратило основ і значно просунулося в цьому питанні. Історичні факти випливають один з іншого. Іде постійний потік подій, заходів, а також існує певна додуманість та народна билинна творчість, яка сприяє упорядкуванню історичних знань.

Голос крові підказує українцям те, що на нашій землі завжди народжувалися могутні воїни, які вчилися воювати і вміли воювати, адже жоден ворог ні коли не відчував себе спокій, ніби господарем на нашій землі. Дійсно, українці – це дуже войовнича нація. А між тим, знання культури свого народу надає неоціненну допомогу в розумінні історії, дозволяє висвітлити нитки, що зв'язують минуле і

сьогодення, а головне – дає можливість відновити соціально-історичну пам'ять і прогнозувати майбутнє.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового мистецтва – бойового хортингу.

Учень бойового хортингу – цього багатогранного курсу підготовки, ким би він не був, незалежно від соціального стану, віри або кольору шкіри, він зобов'язаний людству в цілому, а також вченню бойового хортингу, бойовому середовищу українського воїнства, що передає йому знання.

Як заповів засновник бойового хортингу Едуард Єрьоменко своїм нащадкам і послідовникам: кожна людина, яка вирішила займатися бойовим хортингом має дати клятву перед собою і вчителем, що ніколи не використовуватиме силу, яку придбає, в непорядній, недобрій або нечесній справі, для скоєння злочину, в корисливих цілях або для нападу на мирну людину. Нехай прийоми і вправи бойового хортингу тренують не тільки людські тіла, але і їхні лицарські інстинкти, почуття честі і гідності, усе, чим славиться українське військо.

Незважаючи на те, що прийоми бойового хортингу дають людині можливість стати сильною і використовувати бойові навички в реальній екстремальній ситуації, вони не досягнуть своєї мети, якщо вони не зможуть навчити людину етиці лицарського коду – битися за правду і захищати слабкого, завжди стояти на боці істини, не давати нікому ображати дітей і старих людей та боронити Батьківщину.

Для ворога суспільства в цілому, наприклад, міського бандита, злочинця, небезпечного вбивці, ми маємо резервну тактику, яка допоможе вирівняти шанси, оскільки він озброєний та йде на вбивство, а ми не озброєні. Це просто застосування прийомів у момент смертельної небезпеки при мобілізації усіх можливих сил і засобів.

А також, більш великого правила, яке керувало всіма добрими людьми, патріотами, солдатами, громадянами протягом століть: «Краще смерть, ніж безчестя». Не так важливо для воїна те, виграє він або програє, але надзвичайно важливо для нього – заради чого він бореться.

Розмову про Україну, про Батьківщину можна продовжувати при умові, коли це буде потрібно молоді. Але зупинимося і підведемо підсумок. Осмислення наукової філософської, історичної і морально-виховної спадщини бойового хортингу тільки починається. З культурою бойовий хортинг пов'язує поняття відповідальності, стійкості, мужності, звитяги, рішучості, сміливості у боротьбі за правду і справедливість.

Українських воїнів часто називають героями, захисниками України, совістю нації. Більшість з них є дуже чесними, чуйними, які непримиренно ставляться до брехні і зла, вимогливими людьми, перш за все, до себе, а потім до інших.

Про українського воїна, спортсмена бойового хортингу можна сказати, що він бачить життя і дійсність по-своєму, як чуйна, спостережлива людина, не нав'язуючи своїх суджень. Його думки викликають на роздуми, хочеться підтримати розмову, висловити свою думку. Погодитися або не погодитися з ним – наше право. Він правдивий художник воїнського шляху, власник життя, яке може віддати за інших людей. Вся Україна його часу – це його біль, його радість і щастя тому, що він – її захисник.

Український воїн через тяжкі випробування, бойові дії, крізь призму історії української мови і літератури осягнув культуру свого народу і намагається прилучити до неї сучасників. Унікальні видання фундаментальних робіт великих українських вчених, вибрані праці з української та світової культури говорять про геніальність українського воїна. Багатьох дивує те, що крім історії України, він цікавиться і добре знає світову історію.

Воїн по-своєму тлумачить історію, де головне місце займає людина. І не просто людина, а людина культурна. І в піднятті культури він бачить вихід з багатьох проблем. Воїн думає про те, як людині жити в злагоді зі своєю пам'яттю. Він постійно закликає зберігати мир і культурне середовище, таке необхідне для духовного життя кожної української людини.

Проста істина: любов до рідного краю, знання його історії є основою духовної культури і кожного з нас, і всього суспільства в цілому. Наша мала Батьківщина потребує нашої великої турботи і любові. Нам доведеться виконувати прощальні заповіти воїнів, які загинули, захищаючи Україну. Виховання громадянськості неможливе без прищеплення любові до малої Батьківщини, місця, де народився, і особливо важливо, щоб ця любов прищеплювалася з дитинства, щоб діти знали: хто вони, звідки їх витоки, яка історія землі, на якій вони ростуть і, яку, коли виростуть, вони будуть захищати, примножувати її багатство.

Є яскраві зірки на небосхилі, а є маленькі. Воїни-герої, учасники бойових дій, ветерани війни є найяскравішими зірками сузір'я українських військових. Тому, і після їхньої смерті, їх зірки будуть вічно опромінювати і зігрівати душі людей. Не дарма імена загиблих воїнів були присвоєні вулицям і проспектам міст України.

Ветеранське бойове братерство українських воїнів, які залишилися живими і повернулися з визвольної війни за Батьківщину – це планета мудрості, знань, любові, добра і розуміння. Ідеї українського воїнства будуть розвиватися, і ми докладемо всіх зусиль для того, щоб наша країна, наша велика Україна пишалася

не тільки своєю історією, своїм найкращим минулим і сьогоденням, а й прагнула до перспективного світлого майбутнього.

1.1.3. Бойове коріння і сучасне призначення бойового хортингу

Бойовий хортинг у загальному розумінні – це наука оборони, а не нападу, яка служить на добрі справи і на користь людям. Він не лише вчить самозахисту, а й дає багатий життєвий досвід, що формує твердий і мужній характер, стійкість і витривалість, наполегливість, цілеспрямованість та інтелектуальні здібності, які необхідні в побуті, роботі та громадській діяльності.

Бойовий хортинг – не тільки вид спортивного єдиноборства, це система виховання, що сприяє розвитку фізичних, розумових, морально-вольових якостей людини, патріотизму і громадянськості. Він сприяє виробленню самодисципліни, формує внутрішню моральну опору і сильну особисту позицію в досягненні життєвих цілей. Бойовий хортинг формує соціальну опору українського суспільства, людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину, виховує в людях справжнє почуття справедливості.

Законодавство України одним із основних завдань визначає виховання кожного громадянина України патріотом своєї держави. Ефективним засобом виховання патріота України та її захисника є бойовий хортинг – професійно-прикладний вид підготовки і спорту працівників силових структур держави, установ та відомств, військових і правоохоронних органів. Бойовий хортинг є системою комплексного фізичного виховання, створеною для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, співробітників фізичної охорони, різних підрозділів спецслужб МВС, СБУ, МНС та інших силових відомств держави.

Бойовий хортинг, крім першого свого завдання з навчання різним способам самозахисту, є індивідуально орієнтованим, і всебічно розвиває напрями фізичної культури особистості. Він включає в себе також медичний курс підготовки, психологічну, тактико-спеціальну підготовку, складається з декількох програм навчання і перепідготовки з бойового хортингу та силової нейтралізації противника в екстремальних умовах війни, а також взаємодії з правопорушником у мирний час.

Особливостями системи бойового хортингу є лаконічність руху, раціональність дії, величезний вибір арсеналу прийомів самозахисту і професійне ведення рукопашної сутички з противником у різних умовах, висока потужність спеціалізованих ударно-захватних дій та ефективність бойових прийомів самозахисту. У процесі вивчення прийомів люди з різним початковим фізичним рівнем однаково ефективно можуть діяти у бойових умовах або в умовах спортивної сутички, тому що набувають професійно-прикладних навичок фізичної силової самооборони, які завжди стануть у пригоді в разі особистої або колективної громадської небезпеки.

У наш час для більшості людей звичайні спортивні заняття давно абсолютно не є рецептом для підтримки самопочуття і функцією для досягнення встановлених висот, а вони є варіантом самопідготовки, укріплення здоров’я, психологічного загартування, відпочинку і навіть, у якійсь мірі, розваги. Досить простий регламент спортивних змагань об'єднав шанувальників спорту різних країн, незважаючи на відмінності в мові, віці, соціальному статусі. Інша справа – бойовий хортинг, у якому закладена система формування професійно-прикладних навичок, необхідних для служби у різних силових та правоохоронних органах.

У будь-якому випадку, бойовий хортинг для всіх його прихильників грає важливу роль у житті, оскільки для людей, які зайняті бойовим хортингом, притаманні такі якості: витривалість, координація, швидкість, спритність, реакція, рішучість, сила і завзятість. Також від бойового хортингу можна мати достатньо специфічних позитивних емоцій, вивчаючи прийоми самооборони і стежачи за своїм самовдосконаленням.

Технічна основа бойового хортингу фактично є однією з кращих вітчизняних розробок системи підготовки військовослужбовців і правоохоронців, яку складають вивчені, досліджені, перевірені часом та практикою прийоми найсильніших систем і програм військового напряму, фахівців у галузі правової та фізичної охорони. Ці дані збиралися і оброблялися засновником бойового хортингу протягом десятків років у багатьох країнах світу з подальшою адаптацією до найрізноманітніших потреб, завдань і цілей спецпідрозділів державних силових служб.

На відміну від більшості сучасних стилів і напрямів самозахисту, бойовий хортинг формується на науковій основі дослідження можливого противника, при цьому використовуються тільки надійні дані, отримані з першоджерел, від спецпідрозділів при веденні бойових дій під час локальних війн тощо.

Бойовий хортинг має великий різнобічний потенціал, здатний скласти реальну конкуренцію будь-якій визнаній у світі школі бойових мистецтв, що неодноразово підтверджується, як спортивною практикою на змаганнях, так і реальними фактами з військового бойового життя. Протягом тривалого часу бойовий хортинг приваблює масу людей всіх спецпідрозділів силових структур нашої держави своєю надійністю та абсолютною ефективністю.

Від самого початку заснування бойовий хортинг як прикладний спорт є на піку популярності, оскільки абсолютно всі розуміють, що це важливі життєві навички, здоров'я, витривалість, краса, активність, хороший гарт для організму. Переважна більшість соціологічних анкет молодих людей, які займаються бойовим хортингом, говорять про те, що цей професійно-прикладний вид спорту сприяє утворенню головної думки про навколишній світ, життя, суспільство, яке потребує захисту.

Безпосередньо у бойовому хортингу особливо практично, і поряд з цим, ефективно показуються найважливіші для прогресивного суспільства цінності, такі як

високі силові показники і високий рівень володіння прийомами самозахисту, рівність шансів на успіх, прагнення бути першим, осилити не тільки суперника, але і свої негативні риси: малодушність, невпевненість, страх, апатію, пасивність, безініціативність.

У кожної людини різноманітний інтерес до бойового хортингу, а для спортивних благодійників, які працюють для підтримки спортсменів, лікарів, директорів спортивних товариств, керівників силових спецпідрозділів, військових командирів, особовців та спецпризначенців, тренерів з бойового хортингу – це, перш за все, специфічна робота, рід існування, життєвий шлях.

З проблемами самозахисту стикаються представники всіх стилів і видів бойових мистецтв. У кожному з них є розроблені і далі розробляються свої варіанти рішень цих проблем. Однак, дуже часто школи і стилі критикують, часто вже не заслужено, представників інших шкіл і стилів. Це відбувається через відсутність єдиних норм, правил і оцінок техніки і тактики арсеналу прийомів самооборони.

Окремі школи і стилі заявляють навіть про неможливість їхнього порівняння, вважаючи, що єдиним мірилом ефективності може бути тільки реальна вулична бійка. Таке ставлення є невірним, і тому може привести до застою в розвитку самооборони, а також до особистих проблем з законодавством. Навички самооборони бойового хортингу, які фактично є невидимою зброєю, мають служити людям на добрі справи, і саме так заповів своїм учням і послідовникам засновник стилю, і саме такий підхід у впровадженні програм підготовки спортсменів сповідує професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців та правоохоронців України.

Для успішного проведення бойової сутички необхідне уявлення про реальні бойові можливості потенційного противника, а також планомірна розробка широкого арсеналу прийомів рукопашної сутички та ефективних методів підготовки. Не секрет, що за останні роки рівень підготовки багатьох шкіл бойового хортингу в Україні значно виріс і за технічними, і за тактичними характеристиками.

Водночас, арсенал прийомів бойового хортингу для реальних бойових дій виріс у кілька разів. Крім того, в останні роки стали створюватися і розвиватися нові синтезовані напрями і школи бойового хортингу в різних областях України, які взяли на озброєння техніки з різних, часто антагоністичних шкіл, і об'єднавши їх отримали нові, нестандартні рішення. Тому, для успішної підготовки і розвитку навичок самозахисту необхідний постійний обмін досвідом, можливий тільки у змагальному форматі або під час проведення семінарів за участю відомих майстрів бойового хортингу.

Умови, в які потрапляє людина в реальному військовому бою чи вуличній сутичці, не відповідають умовам проведення спортивної сутички. У спортивній сутичці у суперників приблизно рівні вагові показники, приблизно рівний рівень підготовки,

відсутність зброї, ряд часткових обмежень для вільного проведення технічних прийомів.

Спортивна змагальна сутичка між суперниками починається і закінчується за командою, підлягає ретельному нагляду суддівської бригади, а також має жорсткий регламент. Це призводить до зміщення акценту в підготовці спортсменів на більш вузьке коло технічних дій найбільш можливих у спортивній сутичці для отримання перемоги над суперником.

Такий підхід, виправданий в умовах спортивних змагань, дуже часто призводить до неефективності захисних дій у реальному військовому бою або можливому справжньому вуличному протистоянні з нападником. Умови реальної сутички з противником вимагають від того, хто захищається, більш широкого, можливо іноді менш технічно складного і відпрацьованого, арсеналу бойових прийомів.

Через певну травмонебезпечність проведення змагань з бойового хортингу у розділі самозахисту з демонстрацією у повний контакт розширеного арсеналу бойових дій, на практиці можливе лише у режимі демонстрації варіантів захисту від заздалегідь відомих і обумовлених атак.

Правила спортивних сутичок бойового хортингу для зниження травматичності регламентують і вводять ряд обмежень на проведення бойових прийомів, що призводить до виключення з арсеналу найбільш ефективних з точки зору самозахисту технічних дій: удари в пах, горло, очі, інші больові області, удари ліктем у голову, больові прийоми на пальці, шию, хребет тощо.

Наявність захисного спорядження також призводить до зниження травматичності ряду ефективних прийомів системи бойового хортингу. Досить часто, намагаючись отримати максимальну оцінку, спортсмени бойового хортингу проводять дуже технічно складні й ефектні прийоми, допускаючи проведення проти них в цей же час контратакувальних прийомів і дій, менш ефектних, і які оцінюються за правилами змагань нижче, але є дуже небезпечними з точки зору самозахисту.

Часто у спортивних сутичках перемога присуджується спортсмену, який показав кращий результат за оцінками окремих технік, але не отримав реальної переваги. Натомість, правила бойового хортингу дозволяють оцінити реальне проведення прийомів і оголосити перемогу спортсмену, який дійсно переміг.

Всі згадані аспекти також призводять до зміни підходів у підготовці спортсменів, що призводить до зниження ефективності їх дій в умовах реальної сутички з противником. Вихід з ситуації, що склалася, можна знайти, і це частково допоможе вирішити завдання проведення змагань з бойового хортингу у розділі «Самозахист» з демонстрації прикладної техніки самооборони з акцентом в оцінках на ефективність цих технік з точки зору безпеки та результативності.

Хоча початок і завершення спортивної сутички відбувається за сигналом, і час сутички обмежений, але це надає можливість для проведення розвідувальних дій і

вироблення переможної тактики. У такому випадку і за такими правилами спортсмен бойового хортингу, який програвав на початку рукопашної сутички, може взяти реванш в кінці, захопивши ініціативу по ходу ведення сутички.

Природно, такий підхід не може бути виправданий з точки зору ведення професіоналом, майстром бойового хортингу реального бойового протистояння, де перша атака може виявитися останньою в цьому бою. Імовірність наявності в реальній сутичці кількох супротивників також вимагає від того, хто захищається, лаконічності та ефективності у проведенні контратак і подальшого атакування нападника.

Вирішити дану проблему можна шляхом спеціальної підготовки до змагань з проходженням випробування через напади декількох суперників поспіль, тобто, естафети з проходження одним спортсменом декількох ділянок, згідно встановленої жеребкуванням послідовності атакування різних асистентів за мінімальний час. Це є однією з головних тренувальних методик у бойовому хортингу для вироблення автоматизму і спонтанності захисних дій.

Система прийомів самозахисту бойового хортингу розглядає можливість застосування в реальній рукопашній сутичці різних видів холодної зброї, підручних засобів, загрозу застосування вогнепальної зброї як з боку нападника, так і застосування відібраної зброї тим, хто обороняється. Техніки бойового хортингу з обеззброєння і застосування зброї та підручних засобів є надзвичайно продуманими, ефективними проти нападника, і досить безпечними для того, хто обороняється, при правильному технічному виконанні цих прийомів.

В умовах реальної сутички можливе зіткнення з противником, який перевищує того, хто обороняється, за масою тіла, швидкістю пересування, а також нападником, який володіє ударною або борцівською технікою. Природно, арсенал проти кожного противника необхідно вибирати відповідний ситуації: борців – бити, ударників– бороти, з важкими і більш повільними опонентами слід вести сутичку на дальній дистанції, з легкими – потрібний вхід у ближній бій тощо.

Однак, слід пам'ятати про неможливість у деяких випадках провести розвідку і точно класифікувати противника, провести найбільш тактично вигідні прийоми через особливості місця сутички: обмежене приміщення, слизька поверхня, природні перешкоди, певний вид зброї в руках противника тощо.

Окремо варто розглянути можливість ведення сутички з декількома супротивниками. Система бойового хортингу щодо застосування колективних прийомів самозахисту розглядає не тільки технічний арсенал, але і тактику ведення групової сутички проти чисельно переважаючого супротивника: відхід із зони атаки, спеціальне шикування в лінію, використання природних перешкод, застосування допоміжних засобів оборони, використання особливостей приміщень, територіальних характеристик, особливостей місцевості, умов видимості тощо.

Для вирішення даного кола проблем самозахисту Національна федерація бойового хортингу України пропонує проведення спортивних змагань з бойового хортингу та багатоборства самозахисту, а також розділів змагань, які сприяють підготовці військовослужбовців до служби у Збройних Силах України, правоохоронців – до служби у державних правоохоронних органах системи Міністерства Внутрішніх Справ України.

Дана технологія не є остаточним варіантом і для подальшого розвитку бойового хортингу приймаються до розгляду пропозиції представників силових установ і відомств України, які співпрацюють з Національною федерацією бойового хортингу України, представників інших стилів і шкіл бойових мистецтв, організацій і клубів військово-прикладного спрямування.

Оскільки мистецтво застосування прийомів бойового хортингу ніколи не було обмежене заборонами: виконання задушливих і больових прийомів, атаки по нервах, використання підручних засобів тощо, це демонструє, як динамічно професійно розвивається наше українське бойове мистецтво, залишаючись вірним своїм базовим принципам, оскільки бойовий хортинг розвивався одночасно зі спортивним напрямом, і маючи прикладні методики став національним професійно-прикладним видом спорту України, виховною системою особистості, засобом підготовки молоді до служби в силових структурах держави.

Бойовий хортинг, безумовно, є самою об'ємною системою самооборони в Україні. Оскільки вона включає різні тактичні стилі ведення бою, її вивчення нагадує вивчення відразу декількох напрямів у стратегії і тактиці бойових мистецтв. Це першопочатки українських бойових традицій – земля, вогонь, вода, вітер; технічний арсенал – удари, захвати, кидки, больові прийоми, задушливі прийоми, озброєний бій; педагогічні умови – знання, послідовність, визначення, правильна реакція, повага, вміння, досконаліть, ефективність і професіоналізм.

Кожен напрям бойового хортингу по-своєму вирішує питання, на що більше робити акцент, у залежності від особистих уподобань воїна, душевного стану, фізичної форми, попередньої підготовленості, матеріальної частини, бойової готовності тощо. Безперечно те, що комбінація потужності і техніки бойового хортингу є руйнівною.

Методика підготовки у значній мірі використовує тільки необхідну потужність. Саме необхідну, коли вона не використовується в надлишок і не починає суперечити головному принципу – гнучкості відповіді та контролю за тим, щоб підготовчі заняття не переростали у змагальні за темпом та об’ємом навантаження.

Поєднання елементів бойового хортингу, рефлексів органів чуття, технічної майстерності, потужності, сили, твердості з одного боку, з розумом, досвідом, рухливістю, гнучкістю, м'якістю – з іншого боку, породило надзвичайно

ефективне професійно-прикладне бойове мистецтво Збройних Сил України – сучасний стиль бойового хортингу.

Всі техніки, наведені у методичних розробках цього стилю – приклад використання основних принципів бойового хортингу, і є, без винятку, практичними та ефективними прийомами самооборони. Звичайно, завжди необхідно враховувати індивідуальні переваги і можливості, які могли б використовуватися, розвиватися і вдосконалюватися тренерами і спортсменами.

Бойовий хортинг, як засіб самозахисту, навчить піклуватися про себе в небезпечних ситуаціях, будь то озброєні або беззбройні напади. Це цінне дослідження, оскільки воно виховує воїна, щоб уникнути впливу сили противника і, у відповідь, напасти на нього в точці, де він може застосувати лише невелику частину від своєї повної сили.

Система бойового хортингу вчить розбалансовувати суперника. І навпаки, людина навчається зберігати свій власний баланс і застосовувати 100 % своєї сили, щоб акумулювати всі зусилля, які можна докладати проти нападника. Людина, яка навчена і натренована у бойовому хортингу за методиками ефективної самооборони, інстинктивно буде діяти за цим принципом у всьому, що вона робить, чи займається вона фізичним змаганням, або розумовим пізнанням.

Тому, курс бойового хортингу обов'язково залишить свій постійний відбиток на менталітеті воїна, вробивши його обережнішим, але сміливішим. Дана система вчить бійця зберігати свою рівновагу на арені, де змагання є фізичними, або на громадському форумі, де розум протиставляється розуму, інтелект – інтелекту.

Воїн має інший і більш безпосередній результат у ресурсах самозахисту, які будуть у його безпосередньому розпорядженні, коли воїн захищається від нападу, або коли він іде на допомогу комусь іншому. Адже за традицією бойового хортингу воїн плекає в собі відчуття справедливості і вчиться завжди іти на допомогу іншому.

Сильна людина за допомогою бойового хортингу буде мати можливість використовувати свої сили в більш робочому порядку, а слабка людина зможе за можливістю та обставинами знизити вищу силу свого супротивника. Жінка, озброєна наукою бойового хортингу, більше не буде на милості хулігана. Крім того, вона збереже свою присутність розуму і збереже прохолоду аналізу у надзвичайній екстремальній ситуації.

Водночас, бойовий хортинг є різновидом національного професійно-прикладного виду спорту України, заснованого на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді. Також у системі бойового хортингу

містяться ефективні форми і методи військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки учнівської молоді.

Метою виховних і тренувальних програм системи бойового хортингу щодо військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки є: всебічне виховання громадянина-патріота на військових, культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка молоді засобами бойового хортингу до захисту України.

Основні завдання програми бойового хортингу: оволодіння основами військових та правоохоронних знань, базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у спортивних, військово-прикладних і фізкультурно-оздоровчих заходах; розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей; формування навичок здорового способу життя; формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності; залучення до фізичного виховання та світового і вітчизняного спорту; сприяння професійному визначенню молоді щодо служби у Збройних Силах України та інших силових структурах.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми бойового хортингу адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки бойового хортингу, що подані у вигляді програм фізичної підготовки, спеціальних силових фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, елементи самозахисту бойового хортингу.

В тренувальному процесі з бойового хортингу застосовуються такі методи: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо); практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальна програма з бойового хортингу розрахована на людей усіх вікових груп, починаючи з дошкільного віку, і закінчуючи літнім віком. Вона враховує кращий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації військової, тактичної та спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії і методики фізичного виховання, військової справи, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки молоді до служби у Збройних Силах України і правоохоронних органів.

Програма підготовки спортсменів бойового хортингу визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить: пояснювальну записку з загальною характеристикою принципів і методів роботи з бойового хортингу, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу; розділи з визначеним змістом, формами, засобами і методами, навчально-тематичними планами за розділами підготовки на різних рівнях навчання та військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу; зміст з переліком тем; методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу з бойового хортингу; прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики; експериментальні дані щодо дослідження ефективності розроблених методик з розвитку та популяризації, поліпшення тренувального процесу з бойового хортингу; перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективного навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу з метою впровадження бойового хортингу у систему підготовки військовослужбовців до виконання відповідних спеціальних завдань силового характеру щодо захисту інтересів громадян і держави.

Мета бойового хортингу – розвиток в особистості воїна високої соціальної активності, громадянської відповідальності, духовності, становлення особистості, що володіє позитивними цінностями і якостями, здатних проявити їх в творчому процесі в інтересах України.

У програмі підготовки спортсменів розкривається сучасне розуміння бойового хортингу як одного з пріоритетних напрямів діяльності державних інститутів в умовах консолідації українського суспільства, Збройних Сил України, інших військових формувань і органів, розвитку національного професійно-прикладного виду спорту України.

Зміст програми підготовки спортсменів розкривається за допомогою викладу сукупності основних ідей, положень, що визначають спрямованість, характер та інші компоненти виховання патріотизму, готовності до гідного служіння Батьківщині в сучасних умовах. При цьому враховується досвід і досягнення минулого, реалії та проблеми сьогоднішнього дня, тенденції розвитку найважливіших сфер життєдіяльності українського суспільства.

Програма підготовки з бойового хортингу також являє собою систематизований і послідовний виклад теоретичних основ військово-патріотичного виховання дітей, молоді та дорослих, обґрунтування його вихідних засад, цілей, змісту, завдань, принципів, напрямів, методів, а також умов забезпечення ефективності діяльності в процесі взаємодії її суб’єктів – відповідних державних органів, у тому числі органів освіти, федерацій бойового

хортингу, громадських об’єднань і організацій, органів державної влади і місцевого самоврядування.

Сутність цієї діяльності визначається, з одного боку, інтересами і вимогами військової та правоохоронної служби до особистості, з іншого – інтересами суспільства і самої особистості, її ставленням до проблем, що вирішуються державними інститутами з метою зміцнення обороноздатності і безпеки України. Бойовий хортинг включає кращі практики національного єдиноборства українців, систему передачі знань від старших до молодих поколінь, має ефективні засоби фізичного тренування і морально-етичного виховання.

Така система, спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії бойового хортингу – філософії постійного розвитку, оновлення, відкритості до всього кращого. Разом з прийомами бойового хортингу система підготовки ввібрала в себе і моральні принципи українського народу, який передав бойовому хортингу частину своєї культури. Ці цінності дали бойовому хортингу силу пройти через суворі випробування часом, вистояти і загартуватися в них.

Сьогодні діти, займаючись бойовим хортингом, не тільки навчаються захищати себе, але і отримують досвід гідної поведінки, заснованої на загальнолюдських цінностях колективізму, патріотизму і громадянськості, адже вони є вихованими, поважають своїх батьків, вчителів, наставників, ведуть здоровий спосіб життя, розвиваються інтелектуально, дотримуються правил особистої гігієни, беруть за основу кращі життєві приклади.

Бойове коріння бойового хортингу. Історія бойового хортингу тісно пов'язана з історією України, історією перемог. Це живий символ спадкоємності поколінь. Традиції бойового хортингу сягають корінням в культуру народів України, в народні види боротьби, навички захисту та бойові звичаї української нації.

Сьогодні в Україні бойовий хортинг входить до числа найбільш масових видів спорту. Завдяки своїй доступності, адже він не вимагає дорогих спортивних споруд та екіпіровки, і ролі в соціальному житті суспільства, бойовий хортинг розвивається в усіх областях України, у багатьох містах і селах.

Бойовим хортингом займається багато військовослужбовців та працівників силових структур держави, в тому числі багато юних спортсменів у відділеннях дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних секціях і гуртках закладів освіти, державних і приватних клубах по всій Україні.

Передусім, основними місцями початкової підготовки та навчально-тренувальних занять юних спортсменів-любителів з бойового хортингу є клуби за місцем проживання, спортивні зали закладів освіти, установи додаткової освіти, спортивні клуби та секції, спортивні зали добровільних спортивних товариств тощо. Розгалужена мережа організацій і установ, які реалізують діяльність щодо

залученню дітей та підлітків до регулярних занять, виступає основою для підвищення популярності і масовості бойового хортингу.

Бойовий хортинг – універсальна система навчання прийомам захисту, контратакування і нападу, що з'єднала в собі багатофункціональні елементи з природного арсеналу українських воїнських бойових систем підготовки і видів єдиноборств, випробувана в реальній бойовій діяльності.

Це сучасний вид бойового єдиноборства, який швидко розвивається та отримав популярність через повноконтактні сутички при дрібних мінімальних травмах або взагалі відсутності травмувань спортсменів. Також ця універсальна система навчання прийомам відпрацьована на багатонаціональному українському ґрунті бойових звичаїв.

Різні прийоми нападу зі зброєю і без зброї, відомі з моменту зародження людства. З того моменту, коли наші далекі предки взяли в руки камінь, дубину і спис, і стали зароджуватися різні способи ведення рукопашної сутички. З появою перших збройних організацій, не залежно від їх назв, рукопашні сутички отримали чіткий напрям на знищення або полонення противника. Уже в той час прийоми нападу і захисту зі зброєю і без неї налічували сотні і навіть тисячі різних комбінацій, які починали складатися в різні бойові єдиноборства та окремі методики.

З розвитком холодної зброї техніка його застосування значно збагачується у залежності від властивостей того чи іншого виду зброї і ступеню захищеності супротивників, якості захисних засобів. З появою ручної вогнепальної зброї рукопашні сутички не втратили свого значення, а перейшли в більш якісну форму. Штик прийшов на зміну спису і аж до Другої світової війни рукопашні сутички грали важливу роль на полі бою.

Локальні війни останнього періоду показали, що в сучасному бою виграє той, у кого вище маневреність і перевага у вогневій потужності. В даний час навряд чи хто, маючи в руках скорострільну автоматичну зброю, допустить противника до себе настільки, що потрібно буде вступати в рукопашну сутичку. Прийоми рукопашної сутички все більше стають прерогативою підрозділів розвідки і спеціального призначення, окремих підрозділів силових структур.

Таким чином, незважаючи на зазначені вище причини, за службової необхідності, сучасний бойовий хортинг має бути однією з основних дисциплін фізичної підготовки Збройних Сил України як військово-прикладний вид спорту, що готує солдата до ефективного ведення бою. Військовослужбовець, який займається бойовим хортингом є більш фізично і психологічно підготовленим до різних екстремальних ситуацій.

Крім фізичної та психологічної підготовки, він націлений на ведення жорстокої рукопашної сутички проти нападника без всяких правил, умовностей і

обмежень, що важливо в такій криміногенній обстановці, і дає йому переваги перед тими, хто займається різними звичайними спортивними єдиноборствами, у програмах яких немає вивчення засобів самооборони професійно-прикладного та бойового спрямування.

Особливе місце в бойовому хортингу також відводиться наочній агітації. Так на інформаційних плакатах підкреслюється що військовослужбовці підрозділів спеціального призначення мають право застосовувати прийоми рукопашної сутички тільки при проведенні спеціальних операцій. За інших обставин застосування прийомів є неправомірним і тягне за собою дисциплінарну та кримінальну відповідальність.

У даний час стало можливим, на загальних підставах, нарівні з іншими видами єдиноборств і стилями бойових мистецтв, використовувати прийоми бойового хортингу для самозахисту і навіть для навчання осіб, які не перебувають на військовій або іншій державній службі.

Отже, система бойового хортингу, розвиває реальні об'єктивні можливості людини, її мислення, емоційну сферу, здатність відчувати небезпеку і передбачати дії нападника, тобто все те, що може бути необхідним для захисту особистого життя. Система бойового хортингу також впливає на духовну сферу людини, розкриває її інтелектуальні можливості і через оволодіння знаннями та засобами самовдосконалення робить життя більш небезпечним, духовно багатим і фізично змістовним.

Система бойового хортингу дає можливість розвинути у людини здатність до зосередження, уважність, логіку, образність мислення, якості, що дозволять їй відрізняти достовірну інформацію від недостовірної і самостійно робити висновки про те, що і як відбувається в сучасному інформаційному просторі. Причому людина робить ці висновки самостійно, і, відповідно до цих висновків, рухається вперед обраним шляхом.

При цьому якість особистості і якість життя учня бойового хортингу різко змінюється у бік всіляких позитивних зрушень. Виховна система бойового хортингу вчить не битися, а жити, не витрачаючи сили на змагання з навколишнім світом, управляти зовнішніми силами, а не чинити їм опір. Слід направляти свої зусилля тільки на розвиток і прогрес.

Заняття бойовим хортингом є прекрасним засобом психічного тренування. Сам той факт, що в реальній рукопашній сутичці бійцеві загрожує справжня реальна смерть, сприяє загартуванню воїнів «зсередини», формує бійцівський дух.

Оскільки виникає почуття страху в таких умовах, можна повністю паралізувати всі дії воїна, то ситуація бойового єдиноборства, в яких не виключався смертельний результат, розцінюється, як особливо сприятлива для

тренування незворушності і відстороненості, вичікування моменту для проведення у рукопашній сутичці відповідних максимально ефективних дій.

Система бойового хортингу є прекрасним засобом подолання стресів і нервових напружень, зміцнення здоров'я, що сприяє профілактиці хвороб, робить немедикаментозне лікування більш ефективним, допомагає регулювати серцебиття, знизити частоту дихання, заспокоїти центральну нервову систему і зберегти у повсякденному житті ясну голову та свіжий розум.

Таким чином, за допомогою методів саморегуляції системи бойового хортингу, людина змінює свій характер, вчиться бути здоровою, щасливою і прагне досягати бажаного результату в бізнесі, спорті, побуті та особистому житті.

Ще з давнини на прадавніх українських землях масові рукопашні сутички були підготовчою розвагою та спортивно-фізичною забавою для будь-якого віку, «від малого до великого». Рукопашні сутички виховували у чоловіків витривалість, реакцію, здатність витримувати удари, спритність. Участь в масових боях вважалася справою честі кожного хлопця і чоловіка.

Формування сили тіла і духу людини залежало багато в чому від українського народного здорового менталітету. Таким чином можна зробити певний висновок, що в Україні фізичну силу і бойовий дух, виховували з дитинства і прищеплювали дану культурну спадщину з покоління в покоління. З раннього віку хлопчики від старших переймали мистецтво боротьби, а також обмінювалися досвідом зі своїми товаришами.

В даний час в нашій країні відзначається бурхливе відродження культурних традицій всіх націй і народностей, прийшли часи демократії і свободи. Утворюються культурні центри в різних регіонах країни для відтворення звичаїв і духовних цінностей попередніх поколінь. Відродився громадський і науковий інтерес до історії бойових мистецтв.

Культурна пам'ять народу, нації, країни – перша та необхідна умова саморуху суспільства. Зміни в українському суспільстві в останні роки, зростаюча підтримка держави розвитку бойових мистецтв в Україні доводить значне зближення гуманітарного значення самих бойових мистецтв і тенденцій суспільного розвитку держави.

Очевидно, що сучасна українська молодь все частіше змінює заняття в школах східних та західних видів єдиноборств з іноземною лексикою на заняття нашим українським єдиноборством – бойовим хортингом, який має коріння від нашої рідної землі. Так само почастішали випадки переходу дівчат і юнаків зі шкіл різних видів спортивної боротьби у систему бойового хортингу.

Багаторічна історія і витоки українського бойового мистецтва, який модернізовано у сучасну ефективну методичну базу бойового хортингу, і його

популярність підтверджують, що це бойове мистецтво близьке по духу, філософії та ідеології більшості українців.

Саме бойовий хортинг, як цілісна система фізичної і психічної підготовки особистості, має всі шанси стати надійною основою у справі консолідації українського спортивного співтовариства для загартування і виховання молоді. Бойові традиції українців в історичному контексті є нерозривною частиною загальної культури, фізичної культури і культури, пов'язаної з бойовими мистецтвами.

Сучасна традиційна бойова культура в Україні – це бойовий хортинг, як багатофункціональне, багатогранне соціально-культурне явище. Сучасний напрям української традиційної бойової культури не втратив наступності зі змагальною і прикладною традицією бойової культури українського народу.

Бойовий хортинг, як традиційна бойова культура, будучи частиною всієї культури українського народу, має конкретну мету і завдання – ретрансляцію в життєдіяльність людини сукупності переданих з покоління в покоління значущих цінностей, звичаїв, традицій, норм і правил поведінки, гартування духу, регулювання поведінки і повноти самореалізації.

В принципі, тут немає нічого дивного, оскільки з точки зору підготовки людини до служби у силових структурах держави, фізичного розвитку особистості, бойовий хортинг не має собі рівних щодо універсальності та специфічності засобів професійно-прикладної підготовки військовослужбовців і правоохоронців.

У якості ефективних впливів розвитку, бойовий хортинг пред'являє високі вимоги до всіх п'яти фізичних якостей спортсмена (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності), розвиваючи їх одночасно і, при цьому, є професійно-прикладним видом спорту, тобто тим, який має високе практичне значення для життя та професійної діяльності. Ця властивість єдиноборства, очевидно, була помічена вже давно, оцінена і прийнята на озброєння.

Мета тренування і виходу спортсмена бойового хортингу на змагальну рукопашну сутичку – отримати перевагу над суперником. Це досягається шляхом або отримання позиційної переваги (тобто в положенні тіла), або проведення такого прийому (як правило, заздалегідь вивченого і відпрацьованого), при якому суперник не може далі вести сутичку, будучи не в силах захищатися і атакувати. Хоча в багатьох сучасних видах спорту, з огляду на їх гуманізм, де правила обмежують ступінь проведення того чи іншого технічного прийому, їх початкове призначення не викликає сумнівів.

Наприклад, удар в голову покликаний позбавити суперника свідомості і, якщо поруч немає судді, то, відправивши свого суперника в нокаут, опонент може робити з ним що хоче. Суперник деякий час абсолютно не здатний протистояти.

Больовий прийом, не зупинений вчасно суддею, також призведе до перелому суглоба, кістки або розриву зв'язок, що, природно, позбавить суперника можливості ефективно продовжувати сутичку.

Задушення позбавить суперника свідомості, віддавши його спортсмену бойового хортингу в повне безроздільне домінування. Очевидно, що спочатку створення систем таких прийомів було покликане для збільшення шансу на перемогу (на збереження свого життя).

В умовах панування холодної і відсутності вогнепальної зброї стимул щодо розробки і освоєння способів досягнення перемоги в рукопашній сутичці більш ніж переконливий. У бойовому хортингу дані прийоми відпрацьовуються до автоматизму. Але тут ми звертаємо увагу на першу цікаву закономірність. Усі старі єдиноборства дуже чітко діляться на кидкові та ударні. Кидкові єдиноборства мають в арсеналі наявність щільного контакту з тілом суперника.

Основа цих видів сутички – захоплення за тіло та кінцівки суперника. Вся техніка будується на захваті тулуба та кінцівок опонента для проведення кидка. Буде справедливо навіть сказати, що ці види боротьби починаються з захватів, тобто, як тільки відбулося щільне зіткнення двох суперників. Найбільш яскравим представником таких єдиноборств сьогодні є бойовий хортинг у розділі «Борцівська сутичка».

В іншому ж типі єдиноборства навпаки, дотик тіла суперника має бути максимально коротким. Перемога досягається за допомогою нанесення ударів своїми найбільш міцними і нечутливими до болю частинами тіла (кулак, долоня, лікоть, ступня, гомілка, коліно) по найбільш болючим або життєво важливих частин тіла суперника (голова, сонячне сплетіння, печінка, нирки тощо). Тут, як правило, традиція інша, адже сутичка зупиняється при наявності клінчу, тобто щільного захоплення.

Таким чином, змагальний двобій в ударних видах спорту закінчується як раз там, де тільки починається протистояння спортсменів в основному розділі бойового хортингу «Рукопашна сутичка». Найбільш яскравими сьогодні представниками ударних видів спорту є бокс та кікбоксинг. Усі види єдиноборств мають свою досить стрункую систему прийомів, методику тренувань, філософію і традиції, але тільки в рамках зазначеної концепції.

Само по собі досить дивно, що до нас дійшла з глибини століть ефективна універсальна система – бойовий хортинг, що об'єднує кидкову та ударну техніку.

Думка про розвиток в Україні такої системи настільки очевидна, що сьогодні часто з'являються все нові і нові клуби бойового хортингу в усіх частинах України, різних населених пунктах. Чому ж раніше було не так? Чому не виникало попиту на відродження і розвиток універсальної системи, що складається з ударів, кидків і партеру одночасно? Значить, не було потреби. Хоча і стверджується, що

стародавні українці часто робили спроби створення універсального бойового мистецтва, такого за стилем, наприклад, як бойовий хортинг, і де дозволялося б одночасно бити і боротися стоячи на ногах, і лежачи на землі.

Однак, по-перше, до наших днів це все дійшло лише в формі чуток, а живої системи до недавнього часу ми не спостерігали. А по-друге, це скоріше була спроба вирішити одвічну суперечку, що сильніше – «бокс або боротьба», які вже окремо в програму Олімпійських Ігор входили і до того. Щось на зразок сьогоднішніх боїв без правил, де за гроші беруть участь спортсмени, представники різних шкіл єдиноборств, а власне школи боїв без правил не виникає.

В результаті аналізу близько 300 відомих в світі на сьогодні видів єдиноборств можна зробити висновок, що добра половина з них створена конкретними людьми в кінці XIX – початку XX століття, як відбір з якихось принципів тих кращих прийомів, які існували на момент життя засновника певного бойового мистецтва у певній конкретній країні в рамках вже відомих систем.

Справа в тому, що створити цілісний і ефективний вид єдиноборства, що називається «з чистого аркуша», практично нереально в рамках життя однієї людини. Можна придумати новий прийом, ну декілька прийомів, не більше. Пройде немало років, а то й десятиліть, перш ніж ці прийоми стануть відточеними і зарекомендують себе як надійна зброя.

На розробку декількох або навіть десятків прийомів, необхідних для констатації появи нової системи, може не вистачити людського життя. Тому родоначальники всіх нових шкіл і напрямів бойових мистецтв просто вивчали те, що накопичено у різних країнах світу на поточний момент в різних стилях, відбирали найраціональніше з їх точки зору, придумували нові правила або видозмінювали старі і проголошували створення нового бойового мистецтва.

Настільки бурхливий інтерес і такий сплеск появи нових напрямів бойових мистецтв наприкінці XIX століття не випадковий. З одного боку, ще велика була роль рукопашної сутички в бойових діях. З іншого боку, вже стало можливо обмінюватися інформацією з різних кінців країни або навіть світу.

Люди стали досить швидко подорожувати, ведучи при цьому записи, фотографуючи, а потім видаючи методичні рекомендації щодо використання прийомів сутички. Раніше кінця XIX століття ця можливість була доступна лише дуже заможним людям, та й ризик подібного підприємства був занадто великий.

У зв'язку зі сказаним було б цікаво заглибитися у історичне минуле і постаратися побачити ті коріння, з яких виросла сучасна українська система мистецтва ведення реального військового бою – бойовий хортинг. Очевидно, це були дуже самобутні і різноманітні види єдиноборств, такі ж різні, як народності українців і епохи, що їх створили.

Техніка досягнення перемоги відточувалася протягом століть, проходила, так би мовити, природний відбір, ретельно зберігалася бойовими культурами народностей, що жили на землях України, розкиданих безкрайніми просторами навіть може й Європи, Азії та Африки, передавалася з покоління в покоління і дійшла до наших днів у вигляді прийомів самозахисту, які присутні практично у кожного народу Євразії. Українська бойова культура була не винятком у цьому сенсі і розвивалася воєнізованими підрозділами усіх поколінь прадавніх українців.

Вельми цікава тема наявності поясу в більшості видів боротьби. Причому не просто мотузяної пов'язки, що підперезує одяг (сорочку, халат або кімоно), а саме серйозного шкіряного або щільного тропічного поясу, за наявності якого можна будувати цілий пласт прийомів самозахисту із використанням захватних дій. Звідки така традиція і впевненість в наявності у суперника цього, прямо скажемо, не очевидного елемента одягу.

Звичайні люди пояс не носили. Він їм ні до чого, не було потрібно мотузок, захоплення за які, м'яко кажучи, сумнівні, а точніше просто недоцільні, а міцний пояс, здатний витримати величезне навантаження при ривку за нього атакуючого. Таку силу може витримати тільки пояс, спеціально створений для ведення сутички – пояс воїна. Саме воїни носили шкіряні «силові» пояси. Це було абсолютно необхідно для кріплення зброї в поході і захисту живота від поранення.

Тут ми приходимо до цікавого спостереження еволюції розвитку бойового хортингу у бойовій культурі українського воїнства. Воїну в багатьох випадках не потрібна ударна техніка руками та ногами. Якщо у бійця в руках – холодна зброя і між ним та противником існує деяка відстань, то воїну немає ніякого сенсу бити противника рукою. Його набагато ефективніше вдарити довгим ножем, мечем, списом або палицею.

Але, як тільки відстань між воїнами скоротилося на величину менше половини довжини руки з довгою холодною зброєю – ефективність зброї різко падає, практично до нуля в абсолютно щільному контакті. Знову підняти ефективність зброї можна тільки одним способом – відновити відстань між суперниками. І ось тут приходить на допомогу захватна техніка боротьби зі своїми щільними захопленнями, виведеннями з рівноваги, збиваннями з ніг, кидками і переходами в партер. Схоже, це головна причина того, чому в давні століття цінувалося саме мистецтво ведення боротьби із захопленнями і кидками.

Це було прадавнє українське мистецтво ведення рукопашної сутички воїнів. Логічне продовження сутички двох збройних людей. Стає зрозуміло, чому так високо цінувалося мистецтво кинути супротивника певним прийомом, тобто мистецтво змусити його опинитися на землі. Це був вихід з тупикової ситуації рукопашної сутички, що дозволяв відновити необхідну відстань для нанесення вирішального удару ножем, мечем або списом, причому, коли противник

знаходиться в дуже важкому становищі внизу, позбавлений можливості пересуватися і ефективно захищатися. Його залишалося просто добити.

А наносити удари руками по людині в латах, до того ж збройного, скажімо шаблею, просто самогубство. Навіть якщо воїн втратив зброю у ході сутички, єдиною реальною можливістю перемогти для нього є прорватися в щільний захват, здійснити захоплення противника за кінцівки або тулуб, нейтралізувавши при цьому перевагу наявності у противника зброї.

Таким чином, можна зробити висновок, що бойова рукопашна сутичка з елементами боротьби, в якій присутня техніка, заснована на захопленні, і особливо захопленні поясу, очевидно, виникла як частина підготовки українського воїна, збройної людини, професійного солдата, який готується до війни.

Цей логічний висновок досить яскраво підтверджується існуючими видами боротьби, які дійшли до нас, у яких при проведенні сутичок суперникам пов'язуються пояси. Наприклад, глім – стародавня ісландська боротьба, де присутній шкіряний пояс, бере свій початок із забави (тренування) воїнів-вікінгів під час зимівлі і в мирний час. На Кавказі також була поширена боротьба на поясах чідаоба у грузин, і кох у вірмен.

Сутички борців були засобом суперництва та визначення кращих джигітів – воїнів. Переможці змагань в середньоазіатських національних видах боротьби куреш, кураш, хуреш, курес, гюлеш, хулеш тощо отримували титул «батира» (воїна, богатиря).

Більш того, змагання, як правило, завжди проходили в комплексі з верховою їздою і стрільбою з лука, що однозначно вказує на комплексну підготовку саме воїна, готового до бойових дій. Точно таку ж тріаду в підготовці воїна, до речі, сповідували і самураї стародавньої Японії. Про сумо розмова взагалі особлива. Зараз нерідко з вуст «знавців сходу» можна зустріти твердження, що це спочатку була забава японських селян, які раділи вдалому збору врожаю, будівництву нового моста в селі, інших подій місцевого значення.

Однак, справжнє сумо було не чим іншим як основою підготовки воїнів – самураїв. До речі, наявність поясу у борців сумо теж не випадкове. Це дуже яскраве підтвердження того, що ця бойова культура колись була військовим мистецтвом, а воїн міг пожертвувати в одязі чим завгодно, але тільки не поясом, на якому кріпився його найбільший скарб – зброя.

Партер невластивий більшості національним видам поясної боротьби. Він присутній тільки в деяких бойових мистецтвах світу. Тобто це не дуже розповсюджене в минулому явище, хоча сьогодні, за кількістю прийомів і способів досягнення перемоги, він ніяк не поступається боротьбі в стійці. Водночас, партер є вторинним, стосовно боротьби стоячи. Немає жодного відомого виду єдиноборств, де боротьба починалася б з положення лежачи.

Перед початком сутички суперники завжди знаходяться на ногах, якщо, звичайно, не вирішуються якісь спеціальні або навчальні завдання. І це природно. Людина вважає за краще пересуватися стоячи, а не на колінах або поповзом. Отже, і в рукопашну сутичку воїн вступає, в переважній більшості випадків, з положення, стоячи на ногах. Більш того, до боротьби лежачи в реальному бойовому зіткненні, справа може і не дійти.

Навіть у спортивній боротьбі сьогодні дуже багато борців нехтують партером. Звідси можна зробити висновок, що техніка боротьби лежачи повинна була з'явитися після становлення техніки боротьби стоячи, як розвиток і розширення арсеналу прийомів досягнення перемоги бійця, але ніяк не раніше.

З точки зору моделювання рукопашної сутички, сенс утримання противника спиною на землі дуже туманний. Утримання не призводить до травми або іншої втрати дієздатності суперника, і тому правилами бойового хортингу воно оцінюється як окремий технічний прийом сутички партеру, за що не віддається чиста перемога.

Більш того, в умовах реального бою проти декількох супротивників, проведення такого прийому просто небезпечно, оскільки переведення боротьби в положення лежачи і знаходження там спиною вгору робить атакуючого бійця легкою мішенню для інших учасників сутички.

Партер є ефективним тільки в сутичці один на один, а не в груповому протистоянні. Але і тут утримання надає небезпеку спортсменам, які його практикують, оскільки основним методом захисту від утримання в спортивній ситуації попадання на лопатки вважається знаходження на землі (хорті) вниз животом, тобто спиною до суперника. Як вчить система бойового хортингу, формування і привикання до такого специфічного спортивного навику для підготовки до реальної військової рукопашної сутички абсолютно не припустиме.

Можна припустити, що ця обставина ніяк не могла бути втрачена з виду військовими практиками середньовіччя, оскільки подібні тактичні промахи, очевидно, каралися в реальному бою однієї долею – смертю. Мабуть тому в національних видах єдиноборств боротьба лежачи або є відсутньою зовсім, або присутня як допоміжний арсенал, тобто надає можливість вибору бійцю – боротися йому лежачи чи ні. Якщо він вважає, що переведення сутички в партер небезпечне, то він може цього не робити і все одно перемогти. Тобто переведення противника в партер для воїна не може бути метою рукопашної сутички, а може бути тільки можливим варіантом розвитку подій.

Очевидно, для того, щоб не було спокуси в запалі рукопашної сутички допустити такої помилки і впасти на землю, такий пласт техніки в більшості випадків виключався зовсім. І вже якщо боротьба лежачи все-таки зав'язувалася, то вона неминуче повинна була приводити до беззастережної перемоги, а не до

якогось абстрактного сумнівному переважно простого знаходження над тілом опонента.

Беззастережною перемогою в боротьбі лежачи можна вважати проведення того, що сьогодні в бойовому хортингу називається больовим прийомом або задушенням, а також до цього арсеналу можна додати добивальну ударну техніку в голову у положенні над суперником. Це має цілком зрозумілий військовий сенс. Якщо боєць має можливість не боятися атаки з боку третіх осіб, то він може продовжити рукопашну сутичку лежачи, при цьому виключивши противнику свідомість добиванням в голову, зламавши йому руку, ногу або задушити.

У будь-якому з цих випадків воїн, безсумнівно, перемагає. Проведення ж утримання має тільки спортивний або тренувальний сенс – сигнал при отриманні оцінки у балах або до припинення сутички. Звідси робимо висновок – боротьба, яка містить партер як мета сутички і при цьому не містить больових і задушливих прийомів, була спочатку задумана як фізична вправа і спосіб спортивного змагання, але зовсім не як бойове мистецтво.

У той же час кидкова техніка була характерна, якщо не сказати більше, була необхідним атрибутом для воїнів еліти, у тих, хто мав зброю, носячи її завжди з собою по праву, не ховаючи свою особисту зброю, а, отже, є представником правлячої еліти.

Боротьба в захопленні – привілей військового стану, якому немає необхідності бити супротивника рукою. У нього завжди є зброя. І навпаки, позбавлені іншої можливості пригноблені верстви суспільства, змушені якось вирішувати проблему відсутності зброї. Вони просто замінювали його своїми кінцівками, виробляючи ударну техніку. Ударна техніка також досить складна і пред'являє високі вимоги до фізичної підготовки воїна.

По суті, це – мистецтво управляти своїм тілом та своєчасно реагувати на удари суперника різними способами захистів (ухили та відхилення тулуба, блоки, підставки тощо). У той час як боротьба є мистецтвом управляти не тільки своїм тілом, а й тілом суперника, який чинить опір, що на порядок ускладнює завдання. Тому ударна техніка може бути швидше розроблена і освоєна, а, отже, доступна більш широким масам населення.

Зробивши висновки, ми бачимо, що бойовий хортинг є одним з найстаріших видів фізичної культури. За багато тисячоліть свого розвитку і існування такий вид фізичної культури став не тільки методом самозахисту, а й способом духовного і фізичного самовдосконалення людей. Неможливо перерахувати кількість видів і стилів ведення рукопашної сутички, кожен з яких має під собою власну історико-філософську базу.

На жаль, останнім часом духовні основи бойового мистецтва забуваються, до уваги береться головним чином фізична підготовка і практичне застосування, в

той час як неможливо досягти досконалого володіння бойовим хортингом без знання прийомів концентрації та самопізнання.

Дійсно, бойовий хортинг є наукою захищатися і у відповідь нападати, а у практичному бойовому розумінні – він є засобом навчання українських воїнів бути готовими вести війну і вирішувати конфлікти на свою користь і в інтересах України. Існують різні форми, шляхи і способи вирішення конфліктів. Як, правило, в цьому питанні виділяють морально-правовий чи нормативний підхід і примусово-переговорний, або метод торгу.

Зрозуміло, з точки зору збереження миру і злагоди між народами найкращим є перший підхід, який ефективний у тих випадках, коли між залученими в конфлікт сторонами існує згода з приводу комплексу основних правових і моральних норм. Однак в тих ситуаціях, коли така згода відсутня, одна із залучених сторін нав'язує примусово-переговорний механізм, крайнім проявом міждержавних конфліктів і одночасно крайнім засобом їх вирішення є війна. Як же у системі бойового хортингу розглядається війна?

Саме слово «війна» походить від давнього німецького *werra*, коріння якого можна виявити, наприклад в англійському слові *war*. Коріння давньогрецького *polemos*, що також означає «війну», збереглися в словах «полеміка», «полемічний», «полеміст», а латинського слова *bellum* – «війна» збереглися в англійському *belligerent* – «войовничий». У тих чи інших формах це слово є у всіх світових мовах, як колишніх епох, так і сучасності, що служить одним з показників універсальності даного феномена.

Воїн бойового хортингу має знати і розуміти, що таке війна. Війна – колективний акт, що відрізняється за своєю природою від індивідуальних актів насильства. Називаючи війну колективним актом, ми маємо на увазі, перш за все, політично організоване співтовариство людей в особі міста – держави, князівства, імперії в минулому або національної держави в сучасному світі або ж дві протиборчі сторони в громадянській війні.

Інакше кажучи, війна є актом взаємодії не між двома конкретними особами, а між державно-організованими спільнотами людей. До війни, як правило, вдаються тоді, коли сторони, залучені в неї, переконані в тому, що за її допомогою вони доб'ються для себе більших дивідендів, ніж за допомогою переговорів.

Існує безліч форм війни: між різними родами, племенами, етносами, народами, країнами, імперіями, коаліціями держав; локальні, регіональні, світові; обмежені, громадянські, загальні, абсолютні, тотальні тощо. Але в цілому, війни поділяються на ті, які ведуть дві, кілька або безліч держав один з одним, а так само ті, які виникають між різними групами громадян однієї держави. У першому випадку це класичні міждержавні або зовнішні війни, а в другому – цивільні, громадянські або внутрішні війни.

Вся історія людства свідчить про те, що війна – це невід'ємна вроджена складова людського існування, точно так само як тяга до гри, співу, зняття стресу, маскарадів тощо. Тут апологію війни необхідно рішуче відокремити від визнання самої реальності цього феномена. Все життя людини побудоване на антиномії – це життя і смерть, добро і зло, свобода і рабство, а також багато іншого. Деякі з антиномій не розв'язні. Можливо, до цієї антиномії відноситься і антиномія між війною і миром.

Історія людства – це, перш за все історія воєн. Спрощуючи питання можна було б сказати, що тварини тому не мають історії, що вони не вели один з одним воєн. Тварина не знає війни, вона знає лише боротьбу, викликану потребами в їжі, самці, потребою в території для полювання тощо. Задовольнивши свою потребу, тварина задовольняється отриманим і не змінює порядок речей в природі. Людина не така. Щоб вийти з тваринного стану, вона має вийти за боковий вівтар природи, зі світу потреб.

Людина починає прагнути до благ, які природа не може їй надати, і які знаходяться поза межами чисто біологічних устремлінь. Людина не тільки прагне задовольнити свої біологічні потреби, але і прагне визнання себе з боку іншого і, більш того, підпорядкування цього іншого, отримуючи над ним владу.

Таким чином, війна має на меті не тільки фізичне виживання, а й нав'язування своїх цінностей іншим. Ризикуючи втратити власне життя, людина яка не пов'язана з ним на манер тварини, стурбованої збереженням свого існування, утверджує свою владу і визнання. При такому положенні боротьба з іншою людиною як би «гуманізується», тобто набуває людський вимір. Особливості ставлення до іншої людини – це ознаки відношення не тільки любові, але і конкуренції.

Людина воювала в далекій давнині, вона продовжує воювати в наші дні і, напевно, буде воювати також в майбутньому. Змінювалися уявлення про тип і характер війн і армій, системи оборони, силові методи, відповідні умови, що змінюються відповідно до реалій. Але в усі часи людські спільноти в різних формах та іпостасях аж ніяк не вважали світ вищим благом. Більш того, більшу частину історії людства майже всі спроби створення скільки не будь великих держав та імперій були пов'язані з експансією, завоювання, втручанням, окупацією.

Багато в чому сама історія людства постає як безперервна низка воєн між племенами, народами, націями, імперіями, кланами партій, воєн один з одним. Одні прагнули підпорядкувати своєму пануванню чужі країни і народи, інші жадали військової слави, треті вважали, як це були наші пращури українці – що краще померти стоячи, ніж жити на колінах, і постійно боролися із загарбниками своєї землі.

У всякому разі, виправдання для воєн завжди знаходилися найпереконливіші, оскільки людина, якщо судити по її діям, як би підсвідомо керувалася духовним максималізмом – немає в світі речі, що заслуговує пощади, якщо мова іде про честь і гідність. Завищена самооцінка правителя країни завжди спонукала його до розв'язання воєн з іншими державами.

Не випадково і те, що з найдавніших часів скептики і невдахи не переставали стверджувати, що – людина людині вовк. А з цієї формули випливав інший, відомий людству постулат – війна всіх проти всіх. Більш того, людині в усі епохи була властива схильність героїзувати, романтизувати і оспівувати війну. У зв'язку з цим звертає на себе увагу такий феномен, як підтримка війни і навіть ентузіазм народу, нерідко спостерігається в країнах перед початком війни.

У політичній сфері ворог – це не просто конкурент в економіці, противник у спортивних змаганнях або недоброзичливець у звичайному приватному житті. Тут бореться сукупність людей, що протистоїть точно такій же сукупності інших людей. Наприклад, вся історія християнського світу служить наочним підтвердженням того, що християни зовсім не підставляли праву щоку тим, хто бив їх по лівій. Більш того, часто вони самі виступали ініціаторами воєн, умовно кажучи, даючи такі ляпаси по щоці іншим.

У самій людській природі, мабуть, полягає потреба мати ворога – злобного і нещадного, який в силу цього підлягає знищенню. Звичка направляти свою ворожість зовні, на чужинців прищепилася людині разом зі здатністю міркувати, сміятися дивуватися, радіти. З такої логіки виходить так: «За що ти мене вбиваєш? – Як за що, друже, адже ти живеш, на тому березі річки? Живи ти на цьому, я б і справді, вбиваючи тебе, зробив не праве діло, але ж ти живеш по той бік, і значить я, вбиваючи тебе, правий».

Як встановлено антропологічними та етнографічними дослідженнями, практика використання сторонніх, як небезпечного сусіда, стара як світ. Якщо не було реального ворога, який загрожував би єдності і згуртованості племені, то його придумували. На цій основі вже в родоплемінних відносинах з'явилися антитези, ми – вони, свій – чужий. В очах представника одного племені, представник іншого роду, племені, він не людина, а він – чужорідний, небезпечний ворог.

Коли в родині, у колективі, в країні справи йдуть погано, занадто часто з'являється спокуса знайти винуватців усіх бід. У їх якості виступають різні меншини, релігійні, національні, а на міжнародній арені – це держави, які нібито виношують плани завоювання або поневолення країни. Зовнішній ворог у даному випадку часто служить фактором, який об'єднує розколоту націю.

Спочатку люди створюють образ ворога. Образ втілює зброю. Люди вбивають інших подумки, а потім винаходять справжню зброю для того, щоб

убити надуманого ворога фізично. Людям військової справи усіх часів відомо, що пропаганда випереджає технологію.

Сенс життя, сенс буття – філософська і духовна проблема, що має відношення до визначення кінцевої мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, яке має величезне значення для становлення духовно-морального обличчя особистості.

Питання про сенс життя також може розумітися як суб'єктивна оцінка прожитого життя та відповідності досягнутих результатів визначальним початковим намірам, як розуміння людиною змісту і спрямованості свого життя, свого місця у світі, як проблема впливу людини на навколишню дійсність і уміння постановки людиною мети, що виходять за рамки її життя.

У цьому випадку мається на увазі необхідність знайти відповідь на питання: у чому полягають життєві цінності, що є метою життя або найбільш загальною метою життя людини як такої, навіщо і для чого треба жити? Питання про сенс життя – одна з традиційних проблем філософії, психології, теології та художньої літератури, де життя розглядається переважно з точки зору визначення того, в чому полягає найбільш гідний для людини його сенс.

Уявлення про сенс життя складається у процесі діяльності людей і залежить від їх соціального стану, змісту розв'язуваних проблем, способу життя, світорозуміння, конкретної історичної ситуації. У сприятливих умовах людина може бачити сенс свого життя в досягненні щастя і благополуччя, але у ворожому середовищі існування, в неволі життя може втратити для неї свою цінність і сенс.

Питання про сенс життя люди задавали раніше і задають досі, висуваючи конкуруючі між собою гіпотези, філософські, теологічні та релігійні пояснення. Отримані відповіді на ці питання перевірялися і формували науку. В даний момент військова наука в змозі відповісти з певною часткою ймовірності на конкретні запитання на приклад того, «Як саме воювати?», «За яких умов воювати краще?», «Що буде, якщо розпочати війну?». Біологічні основи виникнення подібних питань досліджуються в військовій психології.

Окремо можна помітити, що в рамках психології бойового хортингу питання «Яка мета життя людини взагалі?» може бути вивчене, оскільки психологія бойового хортингу оперує не тільки суто спортивними поняттями, а й загальними – «мета», «людина» і «життя» тощо.

Сучасний розвиток бойового хортингу характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості спортсменів, особливо в зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, обумовлених постійним вдосконаленням техніки і тактики проведення рукопашних сутичок, модернізацією правил змагань і методик підготовки спортсменів.

Бойовий хортинг є однією з найбільш популярних сучасних систем єдиноборств. Цей вид бойового мистецтва має глибокі історичні корені, він ввібрав в себе найбільш раціональні елементи національного виду бойового мистецтва і культури народів, які населяли землі України в різні часи існування. Окрім того, бойовий хортинг – одне з найвідоміших бойових мистецтв в Україні, яке є засобом підготовки воїнів, засноване переважно на ударах, захопленнях, заломах і кидках суперника на землю для продовження боротьби лежачи і отриманні при цьому перемоги ефективним прийомом партеру.

На відміну від більшості західних і східних видів єдиноборств, що роблять ставку на власну силу спортсмена, в основу бойового хортингу покладений принцип максимального використання сили супротивника, використовуючи його опір для перемоги при застосуванні тактичних напрацювань.

Найбільш великий внесок в розвиток всіх видів єдиноборств зробили самі тренери і спортсмени, багаторазово вносили новації в техніку, тактику, знаходили нові підходи в підготовці до змагань. Заслуговують бути відзначеними і науковці, які узагальнюють і впроваджують нові системи планування тренувальної, позатренувальної і змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу.

Багатовікове культивування самобутніх видів бойових мистецтв вдосконалювало техніку і тактику сутичок, правила суддівства та систему змагань Поступово формувалися особливості кожного виду єдиноборства, що виражаються в костюмі учасника сутички, переліку дозволених і заборонених дій, тривалості сутички, умовах присудження перемоги тощо.

Святковий і мирний характер змагань опинився переважаючим, хоча не виключалася і військово-прикладна роль бойового мистецтва. Є всі підстави вважати, що тенденції розвитку бойового хортингу в світі не тільки закріпилися, а й отримали нові додаткові імпульси.

Бойовий хортинг активно впроваджується і вивчається в українській армії. Однією з проблем методики бойового хортингу є проблема свободи військових командирів, які підготовлені у системі бойового хортингу, тобто його вибору при прийнятті рішень і діяльності щодо захисту України. З точки зору філософії вирішення цього питання слід дізнатися і зрозуміти засади, на які має спиратися керівник військового підрозділу при виборі, який завжди постає перед ним у процесі службової діяльності, якими методами і способами він має при цьому користуватися і чи буде кінцевий результат його вибору сходитися з його особистою точкою зору та інтересами військової служби щодо захисту України.

Проблема вибору в службовій діяльності командира, який у реальній бойовій обстановці керує солдатами, завжди актуальна, оскільки вона безпосередньо зачіпає його думку, наскільки вільний він у виборі між запропонованими йому варіантами, і що може обмежити цей вибір. У системі

бойового хортингу пропагується і застосовується поняття людського фактору. Але людський фактор являє собою сукупність всіх фізичних і духовних сил людини, товариства, колективу, групи, що реалізуються в соціальній практиці. Він проявляється як у суспільстві в цілому, так і в окремих його сферах, елементах.

Стосовно до української діючої армії, людський фактор є не чим іншим, як спонукальною дією всіх духовних і фізичних сил військовослужбовців, що реалізуються в області оборони і безпеки України, підтримання високої боєздатності військ, надійного захисту народу від можливої агресії.

Фізичні якості людини, тренованої у бойовому хортингу, в основному відносяться до біологічних, але не слід виключати і те, що вони формуються під впливом соціального середовища і проявляються через свідому соціальну діяльність людей. Це в повній мірі відноситься і до військової діяльності. На тлі великої складності і напруженості військової праці в сучасних умовах для командира підрозділу, який займається бойовим хортингом, гостро постають питання досягнення фізичної досконалості воїнів.

Чергування та марші, подолання перешкод в бойових умовах та максимально наближених до бойових, тренінг на спеціальній техніці, напруга у повсякденному житті поряд з іншими факторами здатні зміцнити потенціал фізичних сил воїнів. Високий рівень фізичної підготовки виступає важливою матеріальною передумовою їх соціальної активності та успішної військової діяльності.

Духовний компонент бойового хортингу щодо людського фактору виражається у можливостях, які закладені в психіці людей, в їх суспільній та індивідуальній свідомості. Це духовне багатство людини, колективу, класу, суспільства. Сюди відносяться знання, почуття, емоції, темперамент, воля. У взаємодії цих компонентів виникають такі складні духовні чинники, як світогляд, патріотичні настрої, свідоме ставлення до праці і військового обов'язку.

Духовні сили, які впроваджує система підготовки бойового хортингу, займають особливе місце в людському факторі армії. Вони повинні бути доведені до такого рівня, щоб забезпечити активну участь командира в підтримці високої бойової готовності частин і підрозділів, витримати напругу військової служби, а при необхідності і напругу сучасного бою. Тут не можна не згадати про волю, яка подібно пружині є рушійною силою духовного багатства людини, особливо в екстремальних умовах бойової діяльності військ.

На відміну від фізичного, духовний компонент людського фактора менш передбачуваний і вимірюваний, але більш динамічний, рухливий, мінливий. Він може проявлятися в різноманітних станах: від моральної пасивності та байдужості до соціального оптимізму і громадянської, патріотичної самовідданості. Духовні сили українських воїнів, які займаються бойовим хортингом, формуються як під

впливом соціальних умов, військового побуту, так і в процесі цілеспрямованої виховної роботи, а також в ході морально-психологічної підготовки військ.

Граючи найважливішу роль у розвитку суспільства, його матеріальної, духовної та соціально-політичної сфер, людський фактор спортсмена бойового хортингу, воїна нерозривно пов'язаний із військовою справою. У ситуації, будь-якій обстановці від такого людського фактора, як вибір командиром раціонального і справедливого рішення, залежить, якщо не все, то багато що. Вся сукупна військова діяльність держави, діяльність Збройних Сил України немислимі без участі людського фактора, без фізичних і духовних сил людей.

Однак, прояв людського фактора і в суспільстві, і в армії не слід трактувати спрощено і однозначно. З самої сутності людини випливає, що її діяльність, з одного боку, зумовлена об'єктивними потребами і вимогами суспільства, з іншого боку, вона, як активна істота, постійно прагне до самостійності, творчості, ініціативи. У зв'язку з цим можна виділити нормативний і творчий режими функціонування людського фактора.

У методологічному плані системи бойового хортингу важливо, щоб обидва ці режими були у достатній мірі збалансовані, не допускали перегинів у ту чи іншу сторону, щоб обов'язкові вимоги до військовослужбовця сполучалися з можливістю прояву ним ініціативи, творчості, самореалізації. Говорячи про людський фактор у військовій справі, необхідно мати на увазі досить широкий спектр його проявів, як в мирний, так і у воєнний час, як в процесі зміцнення обороноздатності України в цілому, так і при підтримці бойової потужності армії зокрема.

По-перше, від діяльності людей, їх знань, досвіду, самовідданості залежить виробництво, кількість і якість зброї, спорядження, боєприпасів тощо.

По-друге, людський фактор суспільства у значній мірі обумовлює мобілізаційні можливості, кількісний і якісний стан особового складу армії, як фізичний, духовний, так і професійний. Людина у військовій формі, яка займається бойовим хортингом, як би її не відгороджували паркани і стіни військових казарм, в інтелектуальному, фізичному і моральному відношенні являє собою відбиток, сколок української бойової культури. І сучасні проблеми армії багато в чому породжені станом бойового виховання в нашому нестабільному суспільстві.

По-третє, людський фактор впливає на функціонування військово-наукового потенціалу, навіть якщо воїн володіє основними аспектами бойового хортингу. Від наукових колективів, професіоналізму кожного вченого істотно залежить ступінь розробки нових зразків зброї і техніки, їх впровадження в масове виробництво. Неминуще значення мають дослідження військових вчених в області

вирішення проблем бойового мистецтва, організації військ і управління ними, формування морально-бойових якостей особового складу.

Система підготовки розглядає роль людського фактора в зміцненні оборони України в цілому, методики бойового хортингу щодо його ефективного формування. Але він проявляє себе безпосередньо у Збройних Силах України, в їх бойовій могутності. Як відомо, бойова міць української армії має два основних компоненти: людину, з відповідною військовою майстерністю і духовним станом, і бойову техніку. Тільки з цим можна визначити і виявити роль людського фактора в армії, як в мирний, так і у воєнний час.

Таким чином, вправний воїн має займатися не тільки бойовим хортингом у розрізі фізичної підготовленості та вивчення прийомів рукопашної сутички, а вивчати досвід інших підрозділів, бойову частину основних видів зброї, постійно вчитися та обмінюватися знаннями з іншими представниками особового складу підрозділу.

Якщо врахувати, що людський фактор у Збройних Силах України – це конкретні люди, які займаються бойовим хортингом, обслуговують і використовують військову техніку, несуть бойове чергування, постійно вдосконалюють свою бойову майстерність, підвищують рівень дисципліни та організованості військ, то його вплив досить різноманітний і свобода командира у прийнятті рішень тут далеко не на останньому місці.

Людський фактор у Збройних Силах України, світогляд і переконання людей, їх громадянська позиція багато в чому визначає соціальну роль і спрямованість армії в мирний час. Людина у формі офіцера, яка займається бойовим хортингом, з розумінням сприймає необхідність робити свій вибір, але не може погодитися з тим, що її підштовхує та чи інша сторона до застосування зброї і бойової техніки. Людський фактор більшою мірою, ніж техніка, обумовлює такий комплексний стан армії, як рівень її боєздатності.

Саме люди забезпечують необхідний і своєчасний перехід військ до активних дій з метою припинення агресії ворога. Їх вишкіл, духовна і організаторська готовність, дисциплінованість дозволяють утримувати бойову техніку в повній готовності для негайного виконання бойових завдань. Від волі людини і в першу чергу від волі командира, який займається бойовим хортингом і постійно працює над собою, залежить ступінь оволодіння складною і дорогою бойовою технікою, ефективність застосування її в сучасному бою.

Від стану людського фактора, і особливо від рівня підготовки командних кадрів за системою бойового хортингу, у величезній мірі залежить вибір способів ведення збройної боротьби, їх новизна і різноманітність, а також найбільш ефективні прийоми використання бойової техніки. Тут проблема вибору командиром військового підрозділу того чи іншого рішення дуже важлива,

оскільки його швидкий своєчасний вибір може докорінно вплинути на результат певної бойової ситуації або військової події.

Якщо взяти війну в цілому, то і тут людський фактор відіграє провідну роль. Люди висувають політичні цілі війни, планують і застосовують ті чи інші засоби збройної боротьби, диктують умови переможеному. Все це дає підстави стверджувати, що на рівень бойової потужності армії, де функціонує система «людина – бойова техніка», вирішальну роль грає людина, людський фактор. Тому система бойового хортингу впливає на рівень всебічної підготовки саме людини.

Безумовно, без техніки сподіватися на перемогу в сучасній війні не доводиться. Її роль велика, і вона ще більше зростає в умовах сучасного науково-технічного прогресу. Однак бойова техніка є як би продовженням, збагаченням, посиленням органів людини. Вона лише примножує сили людей, багатократно розширюючи межі можливого, а людський фактор, через навички бойового хортингу, втілює ці можливості у дійсність.

При рівному технічному оснащенні або навіть трохи поступаючись у ньому, рукопашну сутичку або військовий бій виграє сторона, що володіє більш якісним, ніж у супротивника, особовим складом підрозділів, який має високу мотивацію до перемоги та володіє людським фактором.

Оскільки бойовий хортинг виявляє і висловлює діяльнісний бік людей, виникає питання: чи є межа або міра активної, творчої, ініціативної діяльності людини або цей процес безмежний? Інакше кажучи, мова йде про ступінь свободи людини, людського фактору. Стосовно до військової справи проблема полягає у визначенні ступеня свободи такого додатку людського фактору, як командні кадри. Іноді в звичайних міркуваннях можна почути: жорстка регламентація військової служби позбавляє офіцера можливості вільного вибору.

Поняття свободи важко уявити без її взаємодії з необхідністю і її пізнанням. Дійсно, людина здійснює свою діяльність, виявляє свою свободу не в порожнечі, а в оточенні і під впливом різних явищ дійсності, що знаходяться у закономірному зв'язку і виступають як необхідність. Тому сприйняття такої свободи в її зв'язку з необхідністю не завжди однозначно і загрожує крайнощами.

Бойовий хортинг привчає військову людину протистояти збивальним факторам. Діалектичний зв'язок свободи і необхідності набагато глибше, повніше, багатше, ніж здається на перший погляд. Цей зв'язок має під собою глибокі, в тому числі і загальнобіологічні основи. Наприклад, кожен тваринний організм має вроджену, об'єктивну, генетичну програму, необхідність. Разом з тим він пристосовується до навколишнього середовища. У соціальному житті, в тому числі і у військовій справі, все складніше.

На шляху до свободи людина має оволодіти реальним світом. Це означає, що вона повинна діяти, здійснювати результативну для себе діяльність. Але для

того, щоб така діяльність могла мати місце, воїну належить досягти глибокого пізнання дійсності на рівні встановлення закономірних, тобто, необхідних зв'язків у ній. Отже, ця свобода спирається на пізнання об'єктивної необхідності, здатності людини діяти у відповідності зі своїми інтересами і цілями.

Для будь-якої людини, яка займається бойовим хортингом, в тому числі і для бойового командира та солдата, бути вільним, а значить: вміти пізнавати необхідність; спираючись на це пізнання, виробляти правильні цілі, вибирати і приймати обґрунтовані рішення не з примусу, а згідно своїх переконань; на практиці втілювати їх у реальність. Свобода спортсмена бойового хортингу, військової людини, воїна включає не тільки об'єктивні, а й суб'єктивні аспекти. Це має назву – внутрішня свобода. Ці загальні положення повною мірою відносяться і до свободи командира, але наповнюються специфічним змістом.

В основі свободи бойового командира знаходиться пізнання необхідності. До неї, перш за все, відносяться: закони природи, закони суспільних відносин людей, закони тілесного і духовного буття самої людини, закони війни, цілі озброєної боротьби, мета військової справи в цілому. Остання група законів найбільш безпосередньо впливає на прояв волі бойового командира, як в мирний, так і у воєнний час.

Система бойового хортингу у військових частинах пропагує ці групи законів – найглибші і фундаментальні пласти, складові свободи командира і солдата. Вони осягаються у процесі вивчення різноманітних наук: анатомії, біології, соціології, педагогіки, психології, філософії, військової науки тощо. Але в повсякденній практичній дійсності воїн має справу і з іншим пластом обов'язків у вигляді конкретних речей, предметів, природних умов, матеріальних засобів для досягнення поставленої мети тощо.

На основі пізнання, проблем підвищення боєздатності військ у мирний час або в умовах бойової обстановки, воїн набуває можливості на рівні внутрішньої свободи визначати свій вибір в процесі прийняття рішення. Бойова обстановка, наприклад, незважаючи на жорсткі вимоги, надає, тим не менше, багато можливостей. Наприклад, свобода військового командира, який займається бойовим хортингом, якраз і полягає у виборі тих чи інших можливостей, цілей, засобів, прийомів для розгрому противника або, якщо немає таких передумов, для уповільнення або зриву виконання ним бойового завдання. Можна сказати, що за системою бойового хортингу вся діяльність командира – нескінченний вибір.

Відповідальність командних кадрів, які вивчають бойовий хортинг, формується у процесі навчання і виховання, і стає їх властивістю. Таким чином, людина виступає як активна, діяльна істота. Її діяльна сторона в узагальненому вигляді відбивається в понятті «людський фактор». Особлива роль у військовій справі належить командним кадрам. Свобода їх діяльності нерозривно пов'язана з

необхідністю і відповідальністю, тому у бойовому хортингу вивчається діалектика об'єктивного і суб'єктивного в бойовій діяльності командира військового підрозділу і його виборі. Бойова діяльність командира, тобто його цілеспрямований вплив на бойову обстановку з метою її розуміння і перетворення для успішних дій своїх військ, залежить від багатьох обставин, в тому числі і від діалектичного взаємозв'язку об'єктивного та суб'єктивного чинників.

Об'єктивне і суб'єктивне в бойовій діяльності командира знаходиться у нерозривному зв'язку, в діалектичній єдності. Бойова діяльність воїна є, з одного боку, об'єктивною, оскільки здійснюється відповідно до об'єктивної обстановки протистояння з противником, об'єктивними законами бойових дій. З іншого боку, вона є і суб'єктивною, бо завжди виступає цілепокладальною діяльністю, у значній мірі обумовленою внутрішніми спонукальними мотивами. В той же час, ці внутрішні мотиви аж ніяк не породжені амбіціями людини, а обумовлені об'єктивними обставинами, бойовою обстановкою, що складається в даний момент.

Закони війни існують об'єктивно, незалежно від свідомості людей, це частина об'єктивного у війні. Але реалізуються вони через діяльність воїнів і їх вибір, які володіють свідомістю, волею, цілеспрямованістю – тобто завдяки суб'єктивному чиннику. Адже кожен бойовий командир, який прагне до перемоги в зіткненні з ворогом, усвідомлено вишукує і аналізує такі можливості, які привели б до досягнення бажаної мети, очікуваного результату. Але цього неможливо досягти без напруження всіх інтелектуальних сил, всього духовного світу особистості.

Через це у методиці бойового хортингу постають такі питання: в якій взаємодії знаходяться об'єктивні закони війни і свідомий, цілепокладальний компонент, свобода волі в бойовій діяльності командира? Історія військово-філософської думки показала, що не всім військовим керівникам вдалося раціонально вирішити цю проблему. Діалектичний підхід за системою бойового хортингу долає всілякі крайнощі. На відміну від законів природи, об'єктивні закони війни, рукопашної сутички, військового бою, граючи визначальну роль по відношенню до суб'єктивного фактору, зовсім не виключають, а припускають свідому діяльність воїна, прояв ним ініціативи, творчості, самостійності, військової хитрості в бою.

Без цього закони бойових дій взагалі не можуть бути реалізовані. Ці закони виражають лише об'єктивну тенденцію розвитку бойової обстановки, ходу і результату бойової операції, а реалізується ця тенденція через волю, сміливість, завзятість, мужність, інтелект воїна, свідомість і цілеспрямованість у бойовій діяльності, при повній напрузі фізичних і духовних сил.

Отже, діалектика взаємозв'язку законів війни і свідомого вибору українського воїна полягає в тому, що, з одного боку, не можна розраховувати на перемогу, діючи всупереч вимогам цих законів. З іншого боку, не можна виключати або принижувати значення свідомої діяльності кожного солдата в бою. Незважаючи на те, що бойова діяльність воїна завжди обумовлена законами бою, він не абсолютно обмежений цими законами і не безсилий перед ними. Він може і повинен впливати на прояв цих законів, здійснювати розумний вибір і цілеспрямовано використовувати їх для перемоги.

Бойовий хортинг вчить кожного воїна уміти виявляти свободу волі в бою. Передумовою і головною умовою прояву свободи волі в бою є глибоке і найбільш повне пізнання законів війни, тобто розширення знань. Лише тоді воїн має свободу того чи іншого рішення на бій, коли він всебічно пізнав закони бою, особливості їх прояву і вимоги, які випливають з них. Не в уявній незалежності від законів природи полягає свобода, а в пізнанні цих законів і знанні можливості планомірно змушувати закони природи діяти для певних цілей.

Це положення повною мірою відноситься і до свободи воїна в умовах бою по відношенню до законів війни. Які ж форми використання законів війни в ході бойових дій? Напевно, це зміна умов, в яких діють ці закони. Закони війни взагалі, і збройної боротьби зокрема, проявляються лише при наявності певних умов. Тому, змінюючи об'єктивні умови, воїн через зміну сфери і сили дії самих законів, направляє цю дію у вигідному для своїх пошуків напрямі.

Наприклад, знаючи, що співвідношення сил на даній ділянці бойового зіткнення з ворогом не на його користь, бойовий командир може змінити це співвідношення шляхом перегрупування чи запровадженням резервів. Тільки в цьому разі закон співвідношення сил запрацює на нього. Особливо сприятливі можливості для зміни умов прояву законів бою виникають у разі застосування сучасних засобів ураження, які можуть привести до різкої зміни співвідношення сил і бойової обстановки в цілому.

У розумінні бойового хортингу, однією з форм використання законів війни є свідомий вибір однієї з багатьох можливостей, які можуть виникнути в бойовій обстановці в результаті прояву одного або декількох законів. Приймаючи рішення, воїн у рамках вимог законів війни може свідомо обрати таку можливість, такий спосіб дій, який буде найкраще сприяти розгрому противника та перемозі над ворогом. Важливою формою використання законів в бою є вміння воїна примусити супротивника порушувати вимоги цих законів. Це може досягатися шляхом правильного вибору тактики: вмілим маскуванням, обладнанням облудних помилкових позицій, демонстрацією відволікаючих ударів, несподіваними, нестандартними діями тощо.

Принципи бойового хортингу у військовому мистецтві

Принципи бойового хортингу у військовому мистецтві – це ті, що випливають із законів війни і законів військової науки, найбільш загальні, основоположні і нормативні положення про способи підготовки і ведення збройної боротьби з метою досягнення успіху в ній. Вони виступають як відображені і перетворені в головах людей вимоги законів війни і бою, як специфічний прояв цих законів. Але за своїм характером принципи бойового хортингу у військовому мистецтві представляють єдність усіх обставин.

З одного боку, вони виражають об'єктивний зміст законів збройної боротьби, абстрагуються від них, а не є продуктом людської уяви. З іншого боку, принципи бойового військового мистецтва суб'єктивні за формою і частково за змістом. Вони не тільки відображають зміст законів війни, а й висловлюють установку, мету діяльності всього особового складу в бойових умовах. Їх формулювання – це результат свідомої творчості людей.

Принципи бойового військового мистецтва за методикою бойового хортингу складаються у результаті безпосереднього відображення законів війни, опосередкованого відображення одного або декількох законів війни крізь призму законів науки, шляхом аналізу бойового досвіду людей. Прийнято виділяти групу загальних і приватних принципів військового мистецтва.

Загальні принципи мають силу для збройної боротьби будь-якого масштабу. До них відносяться наступні принципи: висока активність і рішучість воїна в бою; оволодіння ініціативою та її утримання; завчасне створення і вміле використання резервів; раптовість дій, облік та повне використання духовного фактора; всебічне забезпечення бою; твердість і неперервний контроль над військом.

Ці принципи вимагають від воїна чітких рішень і раціональності при оцінці ситуації або виборі того чи іншого рішення. Приватні принципи проявляються в бойових діях кожного роду військ, у різних масштабах і видах бойових дій, в окремих війнах. Яке місце займають принципи військового мистецтва в механізмі використання законів воїни? На відміну від законів військової науки, які лише констатують наявність істотного зв'язку в збройній боротьбі, і з яких не випливають конкретні практичні рекомендації для воїна, принципи бойового хортингу, військового мистецтва виступають як керівні положення, загальні рекомендації для діяльності воїна у процесі підготовки і ведення бойових дій.

Принципи військового мистецтва представляють собою нормативні правила, які більш безпосередньо впливають на поведінку воїна в бою, ніж закони військової науки. Але принципи військового мистецтва – це не строго детерміновані рекомендації. Тому процес їх використання і застосування носить творчий характер і вимагає від воїна високої майстерності, компетентності і гнучкості мислення.

Основною ланкою в механізмі використання воїном об'єктивних законів війни є бойові настанови, інструкції, в яких конкретизуються, закріплюються вимоги законів бойових дій, законів військової науки і принципів військового мистецтва. Усі настанови є відображенням законів військової науки і принципів військового мистецтва, в яких, в свою чергу, відображаються закони війни.

Отже, свобода волі воїна, який займається бойовим хортингом, відрізняється від звичного для цивільних людей поняття «свобода». У військовому житті інтереси роботи, служби і держави однозначно стоять на першому плані, і воїн у своєму рішенні в першу чергу керується бойовою необхідністю, а потім вже усіма іншими факторами. Це, власне, і відрізняє військову людини від звичайної цивільної особи. Військовий не має права відмовитися від вирішення завдань своєї служби.

Перед лідером у житті часто постає проблема вибору, і тому слід глибоко осмислити, в чому проявляється свобода волі особистості. Від того, які рішення лідер приймає, буде залежати виконання поставленого перед ним завдання і вся подальша діяльність. А це означає, що спортсменам бойового хортингу вже зараз потрібно вчитися тому, як робити свій вибір і як між багатьма рішеннями знаходити правильне. Зрозумівши закони війни, потреби підлеглих, інтереси свої та служби, як слід зваживши їх і оцінивши, можна дати розумну і раціональну відповідь на поставлене завдання і вибрати правильний шлях його вирішення.

Аналіз проблематики показав, що бойовий хортинг як школа воїнів та професійно-прикладне бойове мистецтво є явищем дуже складним, багатоликим і продуманим. Проте, очевидна життєстійкість його бойової традиції, його незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, за незмінної привабливості для сучасної цивілізації.

Школи бойового хортингу історично складалися як спільності, об'єднання, очолювані майстрами бойового хортингу – вчителями, наставниками. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать в сімейно-родових підвалинах організації професійних середньовічних об'єднань.

Особистісна основа навчання в школах бойового хортингу, їх внутрішня згуртованість і зовнішня автономність постійно вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів. Розмірковуючи сьогодні про аспекти життєздатності бойового хортингу, обговорюючи перспективи розвитку цієї традиції, не можна не замислюватися і про те, що саме і в якому відношенні є прийнятним для наших українських сучасників і співвітчизників.

Цілком очевидно, що норми і принципи середньовічної, та ще й різнобічної культури не можуть зберегтися без змін. Досить звернутися для цього до досвіду

асиміляції закордонних єдиноборств в Україні. Адже зараз багато прихильників бойових мистецтв інших країн переходить у бойовий хортинг – українське бойове мистецтво. У той же час будь-яка культурна спадщина вимагає дбайливого до себе ставлення. Важливо, відкидаючи минуле, зовнішнє, не упустити вічні, сутнісні, цінності, які мають загальнолюдський сенс.

Бойовий хортинг іноді асоціюється в голові обивателя як небезпечний для здоров'я повноконтактний вид спорту та бойового мистецтва, в якому противники б'ють один одного руками і ногами. Цій думці ми багато в чому зобов'язані численним телевізійним бойовикам, та ще окремим недостатньо вихованим особистостям, які використовують прийоми бойового хортингу в якості демонстрації своєї фізичної переваги над іншими людьми, і тому невірним може здатися твердження, що бойовий хортинг сприяє зміцненню здоров'я і продовженню життя. А тим часом це – саме так. Бойовий хортинг є засобом тренування та оздоровлення людини.

Позитивний вплив на здоров'я занять єдиноборствами відомий досить давно. Ще в середині XX століття в Україні під час проведення медичних оглядів в школах лікарями було відзначено, що діти, які займаються боротьбою і боксом, різко відрізняються від інших учнів кращою фізичною підготовкою, пропорційністю статури і прекрасним здоров'ям. Бойовий хортинг покращує пластичність, збільшує витривалість, швидкість реакції, тренує все тіло і покращує його рухливість. Все це сприяє зміцненню здоров'я і безпосередньо впливає на збільшення тривалості життя.

З усього вищесказаного видно, що заняття бойовим хортингом допомагають людям продовжити життя і зберегти до глибокої старості фізичну активність. Тому з повною підставою можна стверджувати, що бойовий хортинг це не тільки мистецтво ведення сутички голими руками, а й мистецтво довго жити.

Філософська база бойового хортингу ґрунтується на системних принципах, що послідовно випливають один з одного, а саме: принцип освоєння прийомів і перевірки їх на практиці, де головною ідеєю є збалансований підхід до навчання на основі інтелектуального, морально-етичного та фізичного розвитку; принцип максимально ефективного використання енергії тіла і свідомості, який можна охарактеризувати як метод, що сприяє поліпшенню всіх сфер життєдіяльності людини; принцип взаємного розуміння і обміну знаннями, що є соціальним проявом вищого ідеалу бойового хортингу; принцип застосування навичок бойового хортингу не для скоєння зла іншим людям, а тільки в разі необхідності захисту честі і гідності себе і своїх близьких.

Через аналіз попередників і провідників бойового хортингу, нам вдалося з'ясувати витоки філософської бази «шляху українського воїна», а також ступінь її прояву в сучасному бойовому хортингу.

Коріння зародження принципів бойового хортингу лежать у школах військового виховання Київської Русі, Запорозької Січі та інших адміністративно-територіальних формувань бойового спрямування, що розташовувалися на прадавніх землях України.

Останній і підсумковий принцип послідовності від вивчення імітаційних форм до рукопашних сутичок бойового хортингу, був створений, розроблений Єрьоменком особисто, і таким чином було введено у програму навчання комплекси формальних вправ. У формальних комплексах він бачив як прихований сакральний сенс, так і цілком доступну для огляду практичну сторону. Крім форм Єрьоменко ввів і іншу абсолютно нову для бойових мистецтв форму навчання – це вільні сутички за комплексними правилами різнопланових відрізків часу.

Вони з великим успіхом були затребувані фахівцями бойового хортингу, і дозволили їм досягти високих результатів на спортивному поприщі. Але, спортивна сторона в них не виступає в якості ведучої, більш того, бойовий хортинг існує як реальний ефективний засіб практичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців до виконання своїх обов’язків. Власне, аналогічна ситуація сьогодні складається і в «світовому» бойовому хортингу, тобто тому бойовому хортингу, який знаходиться за межами України.

Те, що носить ім'я «світовий» бойовий хортинг, елементи підготовки воїна в ньому, практично не можуть бути затребувані за кордоном, оскільки це внутрішньоукраїнська система, зачинена для іноземного користування. По суті, там видно лише «вершину айсберга», причому вершину, яка під впливом часу змінила свої обриси, придбала, нові контури і мало нагадує первісну форму бойового хортингу, який є професійно-прикладним видом спорту українських силовиків.

І все ж, ідеали «шляху українського воїна» бойового хортингу, незважаючи на те, що вони прийшли до нас з далекого минулого, зі світу абсолютно попередньої для нас прадавньої української бойової культури, зрозумілі і застосовні в даний час в будь-якій точці земної кулі. Справжні ідеали бойового хортингу – це високі загальнолюдські ідеали щодо вдосконалення світу.

Розглядаючи в широкому розумінні поняття «бойовий хортинг як спорт», охоплюється власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні міжлюдські стосунки і поведінкові норми, які складаються на основі цієї діяльності. В такому розумінні спортивний шлях у бойовому хортингу постає досить складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності, яке займає неабияке місце у фізичній і духовній культурі українського суспільства.

Шлях спортсмена бойового хортингу, який тренується на результат, є надзвичайно дієвим засобом фізичного виховання, і по-особливому дієвим

фактором формування особистості, що постійно стимулює до самовизначення і самоствердження. У сучасному українському суспільстві бойовий хортинг придбав чимале ідеологічне значення, став національним професійно-прикладним видом спорту України, тому Національна федерація бойового хортингу України планує продовжувати роботу в напрямі подальшого духовно-морального виховання спортсменів.

Сьогодні бойовий хортинг для деякий людей став однією з найважливіших складових суспільного життя. Для них бойовий хортинг – це професія, бізнес, а часом це і політика. Спортсмени, які досягли високих результатів, стають національними героями, кумирами мільйонів: ними захоплюються і пишаються, їхні надбання хочуть наслідувати. А чи багато серед них людей, які є високодуховними, гарно вихованими? Чи може спортсмен бойового хортингу своїми результатами служити Батьківщині? До чого більше призводить бойовий хортинг – до об'єднання або роз'єднання людей? І взагалі чи сумісний бойовий хортинг – не тільки професійний, але й аматорський, побутовий – з благочестивим життям?

Духовне виховання спортсменів бойового хортингу пов'язане з їхньою життєдіяльністю, стремліннями, вподобаннями, постійним вибором шляхів, культурним розвитком, участю у громадському житті, талантами, здібностями, надбанням певного набору ціннісних загальнолюдських якостей та іншими ознаками і мотивами загальнолюдської поведінки, яка у повній мірі залежить від особистого виховання.

Широкий кругозір спортсмена бойового хортингу набувається завдяки навчанню у різних сферах діяльності, читанню літератури, вивченню історії України та зарубіжних країн, різноманітної творчості, віршуванню, написанню статей, оповідань, малюванню картин, заняттю музикою, художнім мовленням, співом пісень різних жанрів, виявленню артистичних і циркових талантів, володінню іноземними мовами, та іншим виявам особистісних талантів. Віршована мова і художня проза є двома типами організації художнього мовлення, між якими часом немає чіткої межі. Деякі явища носять перехідний характер, і їх приналежність до того чи іншого типу художнього мовлення можна визначити шляхом порівняння з іншими явищами.

Бойовий хортинг є національним видом професійно-прикладного спорту військовослужбовців та правоохоронців України, і він має великий вплив на загальнолюдське і військово-патріотичне виховання дітей, молоді та фахівців у цій галузі. Прикладні елементи підготовки спортсменів пропонуються тим особам, які бажають служити у Збройних Силах України та інших силових структурах держави. Бойовий хортинг є одним з найбільш ефективних, масових і молодих

видів професійно-прикладного спорту та воїнських мистецтв, який активно розвивається в усіх областях України.

Це бойове мистецтво, що синтезує в собі вивчення техніки прийомів самозахисту, духовних, енергетичних, психологічних аспектів розвитку. Бойовий хортинг однаково ефективний, як загальноприйнята і оздоровча система фізичних вправ, так і прикладна її частина, яка є універсальним засобом особистої самооборони.

Практика бойового хортингу вельми корисна для людей любого віку, незалежно від фізичних даних. Ця система не носить релігійного характеру та однаково доступна для всіх бажаючих. Бойовий хортинг представляє собою синтез воїнських засобів і розділів підготовки, що свідчить про ефективну систему прийомів самозахисту. Крім того, даний вид прикладної підготовки воїна є динамічною формою медитації, яка призвана вирішувати більшість конфліктних ситуацій розумним мирним шляхом.

Бойовий хортинг – унікальне професійно-прикладне мистецтво військовослужбовців Збройних Сил України, що народилося в Україні на початку XXI-го століття. В основі бойового хортингу полягає філософія гармонізації внутрішньої енергії людини з оточуючим світом, а також готовність особи до захисту себе, своїх рідних і держави в абиякій екстремальній ситуації.

Формування особистості воїна як людини і професійного фахівця з бойової підготовки, вивчення бойового хортингу відбувається у процесі багатократної практики специфічної техніки самооборони. Бойова техніка при уходах з лінії атаки, виконана в ефективній формі, внутрішньо продумана і зовнішньо відпрацьована, є надзвичайно потужною зброєю проти нападника.

Головна мета бойового хортингу в цьому напрямі – формування здорової, творчої і цілісної особистості людини, її гармонійного існування, а в разі нападу – своєчасної нейтралізації конфлікту через визначену техніку прийомів самооборони і володіння навичками дій в екстремальній ситуації. Можна зазначити, що для занять бойовим хортингом не існує ніяких обмежень і протипоказань ні за віком, ні за станом здоров'я. Це дозволяє працювати з маленькими дітьми, підлітками, людьми, які мають захворювання рухового апарата, які не мають зору, і навіть з відсутністю деяких зовнішніх ознак, внутрішніх органів тощо.

Бойовий хортинг як бойове мистецтво є невід'ємною частиною традиційної воїнської культури українського народу. Знання бойової культури свого народу надає неоціненну допомогу в розумінні історії поколінь, різних верств суспільства, дозволяє висвітлити нитки, що зв'язують минуле і сьогодення, а головне – дає можливість відновити соціально-історичну пам'ять і прогнозувати майбутнє.

У сучасному світі йде масове захоплення різними системами єдиноборств, але молодь у певній мірі не достатньо знає, що у слов'ян, які були прадавніми українцями, була не менш цікава, і навіть більш ефективна система фізичного, соціального і духовного виховання чоловіків – бойова традиція. У дослідницькій літературі проблема української традиційної бойової культури має своє фундаментальне рішення і самостійно ставиться через необхідність готувати українських воїнів до захисту Батьківщини.

Питання традиційної бойової культури України, специфіки регіональних її форм залишаються плідними темами для культурологічних досліджень. У свою чергу Національною федерацією бойового хортингу України створена базова теоретична і методологічна модель такого феномена, як традиційна бойова культура, в тому числі давньоукраїнська. Наявність розрізнених відомостей про традиційну бойову культуру українців у різних сферах гуманітарного знання спонукає фахівців бойового хортингу синтезувати їх, розглянувши традиційне бойове мистецтво як складний і цілісний за своєю природою феномен загальної культури українського народу.

Можлива і реальна трансляція духовно-морального потенціалу, традицій бойового хортингу в соціокультурні умови, в тому числі і в сучасній Україні, за умови врахування їх специфіки. На основі гуманітарного значення діяльності, закріпленої у видах підготовки з бойового хортингу, як професійно-прикладного бойового мистецтва непереможного українського воїна.

При розбіжності гуманітарних значень у бойовому мистецтві і держави (спрямованість, ідеолого-політична та інша система) в Україні відбулося офіційне дозволення занять і викладання (трансляція) бойового мистецтва, закріплене в законодавстві. При цьому, самодіяльний суспільний інтерес до бойового хортингу, як виду професійно-прикладного спорту та бойового мистецтва, тим самим став більш мотивований.

Сам процес передачі бойових знань полягає, в першу чергу, не в переданні їх форми, а розкритті духу, творчих можливостей особистості дітей, підлітків, молоді та дорослих. Разом з тим, подібна акультурація неминуче повинна мати свою специфіку у різних історичних і соціокультурних умовах тієї країни, де вона прищеплюється. Так і є, ця країна – Україна, на землях якої завжди жили войовничі чоловіки, мужні воїни, славні козацькі старшини та отамани, гідні захисники рідних земель.

Вивчення прикладної техніки бойового хортингу (застосування ефективної техніки прийомів сутички в нестандартних ситуаціях – у транспорті, на літньому майданчику, у вузькому коридорі, на відкритій місцевості, у лісі тощо) є елементами засвоєння тілоохоронного і поліцейського варіантів бойового хортингу.

В ході тренувань спортсмен-початківець опановує наступні навички: вчиться орієнтуватися в умовах реальної сутички; зможе універсально застосовувати техніку захватів, ударів, кидків, больових і задушливих прийомів; науково-обґрунтовує основи новітніх методик ведення сутички і захисту від озброєного нападника.

Бойовий хортинг є одним з універсальних напрямів бойового мистецтва. Від традиційного і спортивного напряму, бойовий хортинг відрізняється тим, що породжує універсальні прикладні засоби оборонного характеру як високоефективне воїнське мистецтво, навички якого придатні для застосування на практиці.

У бойовому хортингу основний акцент робиться на досконаліть бойової техніки, а також на уміння застосовувати отримані знання на практиці, в умовах агресивної вуличної сутички. На тренуваннях з бойового хортингу спортсмен вчиться швидко реагувати на атаку противника, орієнтуватися в умовах вільної сутички, застосовувати для захисту найбільш ефективні прийоми самооборони.

Філософський аспект, який закладено в широкому розумінні українського мистецтва самозахисту бойового хортингу відходить на другий план під час ведення бойових дій, в екстремальних ситуаціях, моментах необхідності захистити інших, у моментах загрози особистому життю. Необхідність діяти швидко і жорстко під час сутички передбачає застосування бойових прийомів, які іноді можуть нанести адекватному і не зовсім агресивному супротивнику фізичної шкоди, а зловмисному нападнику – значних фізичних страждань.

Проте, це не означає, що бойовий хортинг має лише практичну, технічну і тактичну сторону, оскільки справжнє бойове мистецтво, про яке йде мова (в тому числі і тренувальний аспект бойового хортингу), являє собою систему виховання особистості, самовдосконалення тіла і духу. Тому, в бойовому хортингу духовне виховання, в певній мірі, завжди присутнє, і воно фактично супроводжує весь тренувальний процес спортсменів усіх вікових груп.

Водночас, бойовий хортинг є традиційним бойовим мистецтвом військовослужбовців та правоохоронців, а також специфічним культурним феноменом системи Збройних Сил України та інших силових структур держави. Зараз науковці військової науки в Україні досліджують бойовий хортинг та обґрунтовують необхідність його впровадження у практику підготовки воїнів до військової служби і виконання бойових завдань.

Предметом цього дослідження виступає типологічний вигляд бойового хортингу як традиційного прикладного бойового мистецтва на прикладі української військової традиції та культури. Метою цих досліджень є здійснення культурологічного аналізу процесу виникнення і особливостей розвитку найважливіших форм феномена бойового хортингу, як традиційної бойової

культури та елементу явища воїнської культури українського суспільства, необхідного в сучасних умовах для виховання цілісної особистості, здатної до духовно-практичної та матеріальної творчості, а також абсолютно підготовленої до захисту України.

Таким чином, у відповідності з об'єктом, предметом і метою досліджень історії, філософії, педагогіки і психології бойового хортингу визначені завдання дослідження тренувальної діяльності для фахівців цієї галузі:

1) проаналізувати в широкому і вузькому сенсі основні поняття бойового хортингу;

2) розглянути історичний розвиток українського національного професійно-прикладного бойового мистецтва – бойового хортингу, як явища бойової культури української нації;

3) розглянути роль бойового хортингу у розвитку особистості дітей, юнаків, підлітків, допризовної молоді та військовослужбовців діючих військових частин, а також учасників бойових дій, ветеранів війни і Збройних Сил України;

4) охарактеризувати основи української військової сили та її специфічні риси;

5) висвітлити відображення бойового хортингу в культурі і мистецтві;

6) проаналізувати масові всеукраїнські змагання з бойового хортингу, характеризувати їх особливості та можливості популяризації військової справи в Україні;

7) дослідити культурні основи бойового хортингу;

8) розглянути роль бойового хортингу в культурі українського суспільства;

9) показати місце бойового хортингу в системі морально-етичного становлення особистості;

10) розглянути систему бойового хортингу, як засіб реалізації прихованих можливостей людини щодо оволодіння прийомами самозахисту від нападника в реальних екстремальних умовах.

Наукова новизна дослідження бойового хортингу полягає в наступному. У дослідницьке поле культурології включається феномен бойового хортингу як традиційної бойової культури української нації та специфічний комплекс різноманітних форм матеріальної і духовно-практичної діяльності, а також як засіб специфічної бойової воїнської самотворчості.

У дослідженні дається культурологічне трактування понять «військово-прикладне бойове мистецтво української нації», «традиційне бойове мистецтво Збройних Сил України» на базі сформованого дослідницького досвіду щодо розвитку бойового хортингу. Здійснено аналіз сучасних видів підготовки військовослужбовців та правоохоронців засобами бойового хортингу як традиційної бойової культури України, а також встановлена кардинальна

відмінність бойового хортингу від стародавніх форм бойового традиційного мистецтва і показана трансформація традиційної бойової спадщини України.

На базі вивчення сучасного змісту бойового хортингу як традиційної бойової культури в структурі загальнолюдської культури України виявлено його роль у культурі українського суспільства, позитивна ретрансляція в життєдіяльність військової людини сукупності переданих з покоління в покоління значущих цінностей, звичаїв, традицій, норм і правил поведінки, які впроваджує бойовий хортинг.

Дослідження засобів бойового хортингу має велику науково-практичну значимість, яка зростає зі становленням культурологічного розуміння традиційної бойової культури української нації, адже бойовий хортинг є також формою фізичного вдосконалення. Інша справа, що люди, які приймають рішення займатися бойовим хортингом, знаходяться на тренуваннях для того, щоб навчитися навичкам ефективно захищати себе і своїх близьких. Але вони мають орієнтуватися у питаннях необхідності та правомірності застосування сили.

Треба розуміти те, що навички бойового хортингу необхідно застосовувати тільки для захисту, а не для нападу, і тим більше – не для скоєння злочину. Звичайно, сила характеру для цього потрібна, але ще важливіше – поняття адекватного застосування прийомів, знання моментів прикладання сили, використання важелів проти нападника, фізична форма, реакція на дії нападника, володіння технікою і тактикою ведення сутички, розуміння системи орієнтування в умовах спонтанного бою, вміння відображати напад від двох або трьох супротивників, комбінувати бойові прийоми самозахисту тощо.

У цьому є основна відмінність бойового хортингу від традиційних спортивних видів єдиноборств. У теперішній час бойовий хортинг виключає застосування тієї чи іншої техніки за встановленими правилами. Напроти, на заняттях з бойового хортингу інструктори вчать комбінувати бойові техніки у залежності від ситуації, що склалася в певний даний момент, застосовуючи такі прийоми, які максимально ефективні в даний момент і у даних обставинах.

Це демонструє те, що бойовий прилад і зміст прикладної техніки бойового хортингу не є для того, щоб зайняти гідне місце на змаганнях, отримати медаль або пояс наступної кваліфікації (ступінь бойового хортингу – *rank*), а тренування проходять, передусім, з метою вдосконалення навичок самооборони, які можна застосовувати на практиці в умовах реальної сутички з противником.

Для того, щоб говорити про значення та ефективність застосування прийомів бойового хортингу, як професійно-прикладного бойового мистецтва військовослужбовців та правоохоронців, необхідно повністю вникнути в них, прийти до розуміння глибинної суті бойових прийомів. А для цього спочатку потрібно зрозуміти саму суть і значення бойового вишколу воїна. Прикладне

бойове мистецтво, яким є бойовий хортинг – це різні системи підготовки і самозахисту, різні методики тренування, але всі вони спрямовані на розвиток, головним чином, автоматично відпрацьованих навичок ведення рукопашної сутички всіма можливими засобами для нейтралізації нападника.

У сучасному світі напруженого життя навички бойового хортингу використовуються як для фізичного, так і для духовного самовдосконалення. Щоденні тренування з бойового хортингу приводять до порядку тіло, допомагають воїну гармонізувати свій душевний стан. Філософія цього прикладного бойового мистецтва відіграє важливу роль у вихованні людини, робить з неї справжнього воїна-переможця. Фізична культура засобами бойового хортингу – діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток спеціальних фізичних здібностей, яка є частиною загальної культури людини, а також частиною культури суспільства.

Основними показниками стану фізичної культури засобами бойового хортингу в суспільстві є: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей; ступінь використання фізичної культури у військовій та правоохоронній сфері, галузі виховання та освіти, у виробництві, побуті, в організації вільного часу; характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, вищі спортивні досягнення тощо.

Таким чином, у світі складається така ситуація, що якщо люди займаються бойовим хортингом, то не відбувається спаду фізкультурно-оздоровчої активності людей після 25 років, як це буває загалом. Люди після університету починають працювати, розвиватися в професійній сфері, але і фізично вміють відпочивати. Це є важливим позитивом, оскільки в іншому випадку ситуація може привести до того, що в найбільш ефективний період трудової діяльності буде спостерігатися згасання фізичних здібностей людини і, отже, погіршення здоров'я і зниження продуктивності праці.

Проблеми розвитку бойового хортингу в Україні вирішуються через розвиток різноманітних форм активності і спортивні змагання. Органи влади України не залишають без уваги ці питання, і постійно прагнуть покращити форми роботи. Також слід виділити позитивні моменти, які вказують на те, що відбуваються поліпшення в області бойового хортингу: існує і реалізується ряд державних програм, пов'язаних з розвитком бойового хортингу за кордоном. Україна намагається активно брати участь в організації та проведенні змагань найвищого рівня в різних країнах світу.

Військово-патріотична програма бойового хортингу

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі бойового хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. Відповідно до таких поглядів бойовий

хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої та необхідної.

Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї землі, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту. В процесі навчання та тренування педагоги бойового хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні.

Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної та державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї бойового хортингу. Це є однією з першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів у нашій країні.

Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави й особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити себе і свою сім’ю, свій дім і свою Батьківщину, організація бойового хортингу розробила паралельно зі спортивною, прикладною та оздоровчою роботою певні методики з військово-патріотичного виховання дітей та молоді.

Вирішення вказаних завдань система бойового хортингу ґрунтує на визначенні ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу сильного українця з урахуванням необхідності поєднання у виховних процесах індивідуального та суспільного елементів, на формуванні спільного національного характеру та спільного спортивного національного духу, на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично й ідеологічно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського воїнства, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному поклику крові та патріотично налаштованим традиціям українського бойового хортингу.

Бойовий хортинг у цьому питанні є позитивним прикладом, навіть для інших держав, існування комплексної системи виховання молоді, основні принципи якої ґрунтуються на засадах відповідності існуючої концепції державного будівництва, пануючого у сучасний період релігійного вчення, світогляду народних мас та історичним вимогам часу.

Військово-патріотичне виховання та спортивно-прикладна підготовка учнів на козацько-лицарських історичних традиціях – один із пріоритетних напрямів у діяльності клубу чи спортивної секції з бойового хортингу. Патріотичне виховання спрямоване на формування та розвиток особистості, яка володіє якостями громадянина – патріота України та здатна виконувати цивільні обов'язки в мирний і воєнний час.

Саме шкільні роки – це та пора, коли закладаються основи фундаментального здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні ігри стимулюють формування позитивних якостей юних спортсменів бойового хортингу: мужності, звитяги, цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, вміння долати труднощі.

Учні бойового хортингу потребують активних дій, що приносять величезну радість, задоволення та водночас дають заряд бадьорості на довгий час. Захисники України мають бути фізично підготовленими, їм необхідні глибокі знання, висока загальна культура. Процес виховання майбутнього захисника України є, перш за все, організацією способу життя молоді, наповненого патріотичними прагненнями.

В патріотичному вихованні підростаючого покоління грає велику роль спілкування з ветеранами війни, учасниками бойових дій, військовослужбовцями, працівниками правоохоронних органів, які запрошуються на свята та виховні заходи в спортивні секції бойового хортингу. Спілкуючись з ветеранами війни та праці, слухаючи їхні спогади, знайомлячись з реліквіями народного подвигу, учні опановують величезним духовним багатством і прагненням до захисту України.

Програма військово-патріотичного виховання бойового хортингу в закладах освіти є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту України, фізичної культури та вивчення прийомів самозахисту, основ медицини, географії, біології, підтримки і укріплення здоров'я, а також здобуття практичних навичок самооборони для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах.

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

Завдання військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами

рятувальної справи, надання загальної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних Силах України, підрозділах Міністерства надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності організації бойового хортингу як в Україні, так і за її межами.

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

Програма військово-патріотичного виховання бойового хортингу учнів закладів загальної середньої та позашкільної освіти розраховано на два рівні навчання:

початковий рівень для дітей від 6 до 13 років (діти 6–7 років, молодші юнаки 8–9 років, юнаки 10–11 років, старші юнаки 12–13 років), який є поверхневим сприйняттям проблеми, але характеризується знанням українських традицій і зацікавленістю дітей у патріотичному вихованні через пісні, вірші, оповіді, зустрічі з дорослими відомими людьми тощо;

основний рівень для юнаків і дівчат від 14 до 17 років (кадети 14–15 років, юніори 16–17 років), який характеризується помітним розумінням тематики і необхідністю самовиховання, здатністю учнів позитивно сприймати і додатково, до техніки бойового хортингу, вивчати такі дисципліни:

військова підготовка, стройова дисципліна, вогнева підготовка (за можливостями закладу освіти);

прикладний розділ бойового хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри;

безпека життєдіяльності та цивільний захист особи;

топографія, туризм, спортивне орієнтування;

етнічні бойові та оздоровчі традиції козацтва.

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

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

Спільно з національно-патріотичними, козацькими та іншими патріотично налаштованими організаціями Національна федерація бойового хортингу України здійснює військово-патріотичне виховання дітей та молоді за наступними методами:

особистий приклад тренера-викладача (діяльність вихователя, який є взірцем для молоді, забезпечує педагогічні та дисциплінарні вимоги системи бойового хортингу;

формування у молодих людей впевненості в суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту України;

проведення спортивних змагань з бойового хортингу, семінарів, атестацій, шкіл, таборів;

самопідготовка учнів, що проводиться як процес активного формування та самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, що реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю.

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування у закладах освіти.

Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка полягає у встановленні та підтримці зв'язків клубів і гуртків з бойового хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими закладами освіти з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання в неї громадянських почуттів і якостей сильної особистості, готової до захисту України.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків та молоді до військової служби у Збройних Силах України мають безпосередні заняття бойовим хортингом у спортивних залах. На заняттях з бойового хортингу формуються якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів.

Також дає свої результати відвідування учнями бойового хортингу додаткових занять з викладачами предмету «Захист України». Під час занять із допризовної підготовки спортсмени бойового хортингу знайомляться зі специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби у Збройних Силах України, виховують у собі якості, необхідні майбутньому воїну.

Програма допризовної підготовки засобами бойового хортингу дозволяє під час вивчення кожної теми використовувати матеріали з життя воїнів у мирний час і пропагувати на заняттях приклади героїчного минулого українського народу та його Збройних Сил.

На таких заняттях також відбувається ознайомлення учнів бойового хортингу з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні Сили України та Батьківщину, яку треба вміти захищати. Під час занять підвищується військово-прикладна фізична підготовка учнів.

Під військово-прикладною фізичної підготовкою в бойовому хортингу слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухам і вихованні фізичних якостей, що мають прикладне значення по відношенню до військової служби, а також звичайної трудової та спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються бойовим хортингом як специфічним до військової діяльності видом єдиноборства.

Бойовий хортинг як вид бойового єдиноборства є реальною та досконалою професійно-прикладною дисципліною. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість, що характеризується певними досягненнями у формуванні рухових навичок і фізичних якостей.

Існують також і інші поняття, що є складовою частиною фізичної підготовки. Загальнорозвивальні вправи – це термін, під яким розуміються рухові дії, спрямовані на загальне зміцнення організму і створення основи для освоєння вправ більш високої складності. До таких вправ можна віднести біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри.

Професійно-прикладна фізична підготовка в бойовому хортингу – це спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням широких передумов для формування фізичних якостей, необхідних у бойовому хортингу, що знадобляться юнаку в умовах майбутньої служби у Збройних Силах України.

Сюди також входять звичайні оздоровчо-профілактичні засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку,

виховання загальних здібностей з координації (спритності), гнучкості, сили, швидкості та витривалості. Спеціальна фізична підготовка, що проводиться зі спортсменами бойового хортингу під час військово-прикладних занять – це спеціалізоване фізичне виховання, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань.

Такими завданнями є дії, засновані на прийомах бойового хортингу, наприклад, обеззброєння противника, озброєного ножем, жердиною, лопаткою, палицею тощо. До спеціальної фізичної підготовки відносять такі вправи, як: самостраховка при падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі спеціалізації бойового хортингу.

З метою успішної виховної роботи у напрямі військово-патріотичного виховання тренер-викладач з бойового хортингу здійснює такі заходи та використовує специфічні до цієї діяльності методи, а саме:

здійснює заходи з військово-патріотичного виховання та планує заходи в позаурочний час;

контролює морально-етичний стан спортсменів і надає їм постійну допомогу, проводить бесіди;

залучає до військово-патріотичної роботи в групу бойового хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні й козацькі громадські організації;

підтримує постійних контакт з викладачем предмету «Захист України» в організації військово-патріотичної роботи з учнями, а також надає допомогу викладачеві у створенні необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;

планує та організовує роботу щодо військово-патріотичного виховання в своїй групі учнів;

бере участь у проведенні патріотичних заходів у закладах освіти;

забезпечує активну участь спортсменів бойового хортингу в різних заходах із військово-патріотичного виховання;

сприяє підвищенню військових знань шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, що проводяться в закладі освіти з метою підготовки учнів до військової діяльності;

використовує навчальний матеріал з теоретичного та практичного розділу програми бойового хортингу у позанавчальний час в роботі щодо військово-патріотичного виховання;

керує роботою спортивної секції з бойового хортингу, максимально використовуючи секційні заняття для проведення військово-патріотичного виховання;

допомагає організувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди фільмів з військово-патріотичної тематики.

За виховною філософією бойового хортингу, військова мораль – це зведення правил моральності, які визначають поведінку воїна в суспільстві, як захисника України. Якщо з цієї ж позиції розглядати питання виховання та вдосконалення особистості в бойовому хортингу, слід спиратися на філософську концепцію про три складові людини – духовну, інтелектуальну і фізичну як про єдине ціле.

Під духовним вихованням слід розуміти моральне виховання, засноване на дотриманні принципів військової моралі.

Під інтелектуальним вихованням розуміється оволодіння знаннями тих наук, що прямо чи опосередковано стосуються військових мистецтв, підготовки до служби у Збройних Силах України, участі у пошуковій діяльності в цій області.

Під фізичним вихованням слід розуміти процес формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних для оволодіння прийомами рукопашної сутички – прикладною технікою бойового хортингу.

Тільки при сукупності зазначених напрямів у підготовці спортсмена та виховному впливі можна говорити про гармонійне виховання спеціаліста в бойовому хортингу. Отже, і питання вдосконалення особистості в бойовому хортингу, яка розуміє необхідність спеціальної підготовки для освоєння початкових військових знань і умінь, розглядається в контексті військово-патріотичного виховання.

Деякі посібники і документальні фільми, які демонструє Національна федерація бойового хортингу України своїм спортсменам, мають державний гриф Міністерства освіти і науки України.

Так, наприклад, документальні фільми військово-патріотичної тематики: «Афганістан. 80-та розвідрота. 20 років поспіль» та «Остання висота Едуарда Єрьоменка» (головна роль – засновник бойового хортингу Єрьоменко Е. А., ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Демократичній Республіці Афганістан) рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, рекомендовані до перегляду на уроках і впровадження у програму предмету «Захист Вітчизни» закладів загальної середньої освіти України.

Ці фільми мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18–3920 від 07.12.2011 р., затверджені

комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (Протокол № 3 від 01.12.2011 р.).

Зважаючи на те, що у кожному закладі освіти конкретний розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей, знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив Національної федерації бойового хортингу України бере на себе частину відповідальності разом з викладачами закладу за проведення патріотичних заходів.

У сучасних умовах поряд зі зростанням виховної функції закладів освіти підвищується роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота в бойовому хортингу проводиться разом із батьками. Розвинена секція чи клуб бойового хортингу, в якому працює кваліфікований фахівець, у повній мірі може стати центром виховної роботи в мікрорайоні, і широко використовувати допомогу громадськості та батьків у роботі щодо військово-патріотичного виховання учнів.

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

роз'яснення батькам завдань військово-патріотичного виховання учнів;

ознайомлення батьків з основними методами військово-патріотичного виховання у системі бойового хортингу;

залучення батьків до участі у роботі спортивної секції з бойового хортингу, в позакласній і позашкільній роботі в питаннях допомоги в проведенні спортивних змагань, навчально-методичних і кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військово-спортивних ігор, бесід зі спортсменами на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової і творчої діяльності та допомоги в керівництві секцією.

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

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

ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;

бесіди про героїчні подвиги українського народу;

читання та обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;

спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;

заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;

розвиток інтересу до військової професії і служби у Збройних Силах України;

моральна підтримка в досягненні результатів у бойовому хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій з бойового хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту України необхідно проводити систематично, цілеспрямовано і наполегливо. У даному напрямі розроблена система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу.

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

Бойовий хортинг як бойове мистецтво, означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що означатиме боротьбу неозброєним способом. Проте, насправді в бойовому хортингу відкриваються можливості набагато ширші, різноманітніші. Арсенал прийомів бойового хортингу володіє ефективними і систематизованими способами перетворення будь-якого органу або частини тіла в засіб протистояння озброєному противнику.

Тому кожний підготовлений спортсмен, який серйозно займається цим видом бойового мистецтва, має на озброєнні все різноманіття природних засобів протидії, в числі яких не тільки підготовлені кулаки, але й загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо – відпрацьований широкий арсенал ефективної кидкової техніки.

Ці засоби мають бути відповідно натренованими, щоб у необхідних випадках екстремальної ситуації протистояти нападнику. З їх допомогою спортсмен може нанести один, але потужний і остаточний удар у больову точку на ділянці тіла противника. За весь час свого існування та розвитку, бойовий хортинг завжди був тільки мистецтвом захисту.

Етикетом бойового хортингу в реальному житті спортсменам заборонено застосовувати прийоми для нападу. Спортсмен користується ними тільки при необхідності відображення атак нападників. **«Ніколи не застосовуй прийоми**

бойового хортингу для скоєння зла іншим людям» – така головна заповідь бойового хортингу, яку висловив засновник виду спорту Едуард Єрьоменко, і яку прищеплюють кожному, хто вперше одягнув тренувальний костюм хортовку й почав навчатися прийомам.

Як уже було зазначено вище, вдосконалення – це логічне продовження виховного процесу. Дуже важливо, щоб педагогічна система формування досвідченого спортсмена в бойовому хортингу методично пов'язувала періоди навчання і вдосконалення в процесі багаторічної діяльності, у результаті чого вихований за традиціями бойового хортингу спортсмен назавжди б став принциповим патріотом України, здатним піднятися на її захист, морально, психологічно та фізично бути готовим до служби у Збройних Силах України та інших силових структурах.

З практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу бойового хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби, але опинившись у реальній армії, молодий солдат мусить засвоїти багато і швидко, а часу для адаптації до реальних умов служби в нього немає, тому система бойового хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання і допризовної підготовки молоді.

В цьому напрямі проводиться відповідна інформаційно-популяризаційна робота. Адже у виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчувають їхньої дії та здорового, сильного духу національної спадщини.

У час надзвичайного розвитку військової техніки, коли кожного дня світове суспільство довідується про нові винаходи у сфері війни, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни та багатократно зростає вірогідність війни планової, цілеспрямованої, надзвичайної ролі набуває сама людина як вирішальний чинник будь-яких питань у суспільних відносинах. Ні найсучасніша техніка, ні навіть найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни.

Людина, її сильна воля, її твердий характер, висока мораль є головнішими та вирішальними у боротьбі. Завжди краще воює той, хто принциповий, хто стійкіший морально, твердіший характером і сильніший жертовною любов’ю до України, тому система військово-патріотичного виховання бойового хортингу за підтримки керівництва закладів освіти проводить конкретну роботу щодо залучення дітей та юнацтва у спортивні зали і поступово закладає в них зерно патріотизму, любові до України та готовності до її захисту.

Сучасне призначення бойового хортингу як виду спорту

В Україні та за її межами змагання з бойового хортингу проводяться серед наступних вікових груп: діти хлопці і дівчата 6–7 років; молодші юнаки і дівчата 8–9 років; юнаки і дівчата 10–11 років, старші юнаки і дівчата 12–13 років, кадети і кадетки 14–15 років; юніори і юніорки 16–17 років; дорослі чоловіки і жінки 18 років і старше. Однак, бойовий хортинг – це не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тисяч осіб (загалом у світі задіяні у бойовому хортингу приблизно 100 тисяч осіб).

У розвитку виду спорту складається така ситуація, що якщо люди займаються бойовим хортингом, то не відбувається спаду фізкультурно-оздоровчої активності людей після 25 років, як це буває загалом. Люди після університету починають працювати, розвиватися в професійній сфері, але і фізично, і духовно вміють відпочивати. Це є важливим позитивом, оскільки в іншому випадку ситуація може привести до того, що в найбільш ефективний період трудової діяльності буде спостерігатися згасання фізичних здібностей людини і, отже, погіршення здоров'я та зниження продуктивності праці.

Проблеми розвитку бойового хортингу в Україні вирішуються через розвиток різноманітних форм активності і спортивні змагання. Органи влади України не залишають без уваги ці питання, і постійно прагнуть покращити форми роботи. Також слід виділити позитивні моменти, які вказують на те, що відбуваються поліпшення у сфері розвитку бойового хортингу: існує і реалізується ряд державних програм, пов'язаних з розвитком бойового хортингу за кордоном. Україна намагається активно брати участь в організації та проведенні змагань з бойового хортингу найвищого рівня в різних країнах світу.

Сучасний і популярний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг розвивається планомірно і поступово, він як засіб підготовки став системою фізичних вправ, що спеціально підібрані та класифіковані у правила змагань, спрямовані на комплексний або виборчий вплив на певні функціональні системи організму. В бойовому хортингу є дуже привабливі змагальні елементи. В даний час найбільшою популярністю користується основний розділ змагань з бойового хортингу «Рукопашна сутичка». Саме ця система прийомів і фізичних вправ в Україні і за кордоном зараз розвивається найбільш швидкими темпами, неухильно зростає число людей, які займаються бойовим хортингом.

Спортивне змагання є одним з головних видів спортивної діяльності Національної федерації бойового хортингу України та Всесвітньої федерації бойового хортингу. Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки і тактики бойового хортингу, матеріально-технічне забезпечення та багато інших факторів підготовки спортсмена, врешті, знаходять своє вираження у реальному

змагальному результаті. При цьому змагання з бойового хортингу не тільки підводять підсумок попередньої підготовки, але і самі є досить дійовим засобом фізичного і психічного розвитку спортсмена.

Спортивні змагання з бойового хортингу, що проводяться по всьому світу, суттєвим чином впливають на розвиток мотивації спортсменів, бажання їх попадати у збірні команди і їхати за кордон, перемагати сильних суперників з інших країн. Призи, медалі, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку як всього виду спорту, так і кожної особистості. Об'єктивні змагальні ситуації є при цьому привабливим і ефективним спосіб досягнення високої спортивної мети, і завдяки цьому, мотивація спортсменів набуває більш конкретизованого, цільового змагального значення.

Проведення чемпіонатів світу та Європи, національних чемпіонатів України, формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають спортсменів бойового хортингу брати участь у змаганнях і прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки кожного перспективного спортсмена. У спортивних змаганнях часто виникають досить відповідальні, іноді небезпечні для життя та здоров'я екстремальні ситуації, які заставляють діяти спортсменів на межі власних можливостей.

У дослідженні процесу становлення бойового хортингу як оновленого і сучасного професійно-прикладного виду спорту, доцільно виділити два аспекти:

виявлення факторів, що впливають на процес появи новітніх та нетрадиційних методик та оновлення бойового хортингу як виду спорту з використанням інноваційних технологій навчання і тренування;

визначення та характеристика етапів становлення бойового хортингу.

Проведені дослідження дозволяють зазначити, що поява у сучасному соціально-культурному середовищі України національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу, ефективність процесу його становлення визначається комплексом таких взаємопов'язаних факторів, якими є перелічені нижче.

1. Відродження бойових і спортивних традиції української нації.
2. Державна підтримка.
3. Суспільна корисність.
4. Олімпійська перспектива.
5. Громадське управління.
6. Прикладне значення і широка сфера застосування.
7. Природна доступність.
8. Ефективність техніки і тактики.
9. Соціальна доступність.

10. Позитивна громадська думка.
11. Спонсорська привабливість.
12. Висока конкурентоспроможність.
13. Методичне та кадрове забезпечення.
14. Міжнародне співробітництво.
15. Людський фактор.

Проблема визначення етапів становлення бойового хортингу, як професійно-прикладного виду спорту, безсумнівно, вимагає комплексного соціально-економічного вивчення. Важлива складова останнього – узагальнення досвіду практичної діяльності в даній сфері. Ефективне методичне та кадрове забезпечення занять бойовим хортингом, з одного боку, задовольняє вимогу збереження здоров'я тих, хто ним займається, з іншого – є основою підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Становлення бойового хортингу є багатоаспектним процесом взаємопов'язаної діяльності державних і громадських органів управління фізичною культурою і спортом. При цьому провідну роль у визначенні стратегії виду спорту грає Національна федерація бойового хортингу України, зареєстрована Міністерством юстиції України у м. Києві 30 січня 2020 року.

У різних інших видах і розділах бойового хортингу процес їх становлення має безперечну специфіку. Разом з тим, виявлення загальних закономірностей даного процесу дозволяє збагатити стратегію розвитку бойового хортингу, як національного професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців України.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що основними факторами філософського і психологічного характеру бойового хортингу, як виду бойового мистецтва, є його морально-етичні норми. При цьому, загальнокультурні принципи виховання спортсменів, сформульовані на засадах загальнолюдської моралі, відображають взаємозв'язок з військовою підготовкою та трудовою практикою і стимулюють їх моральний, розумовий і фізичний розвиток.

Бойовий хортинг є засобом виховання гармонійно розвиненої особистості. Він допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, дозволяє втиснути в рамки короткого робочого дня виконання всіх намічених справ, виробляє потребу в здоровому способі життя.

Фізична культура кожного спортсмена бойового хортингу є частиною загальної культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх, відповідно до потреб суспільної практики. Фізична культура людини засобами бойового хортингу – найширше, збірне поняття. Вона включає

всі досягнення бойового хортингу, накопичені у процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності та обдарованості учнів, науки, творів мистецтва, пов'язаних з фізичним вихованням, а також матеріальні, технічні цінності, спортивні споруди, інвентар тощо.

Під фізичною культурою засобами бойового хортингу розуміють сукупність усіх властивих даному суспільству цілей, завдань, засобів, форм заходів, що сприяють фізичному розвитку і вдосконаленню спортсменів. Сюди входить і загальне фізичне виховання, і активний конкурентний спорт. Фізичне виховання засобами бойового хортингу – це педагогічний процес, спрямований на вдосконалення форм і функцій організму спортсменів, формування рухових навичок, умінь пов'язаних з ними знань, а також на виховання фізичних якостей особистості. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання спортсменів бойового хортингу – моральним, естетичним, виробничим, трудовим, національно-патріотичним тощо.

Бойовий хортинг як спорт – домінуюча форма прояву фізичної культури спортсменів, і це слово часто вживають як синонім до поняття «фізична культура». Вид спорту бойовий хортинг може розглядатися як система результатів фізичної культури спортсменів, оскільки цей термін означає прагнення до фізичних досягнень на основі норм і правил, тренувань і змагань.

У методиці бойового хортингу термін «спорт» вживається стосовно до різних областей у залежності від того, які цілі ставить перед собою спортсмен, або той, хто бере участь у тих чи інших спортивних заняттях. Це дитячий і юнацький бойовий хортинг, масовий спорт (спортивні заняття під час відпочинку, у вільний від навчання час), а також бойовий хортинг високих досягнень – аматорський і професійний (юніори, молодь та дорослі спортсмени).

Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зробило бойовий хортинг однією з активних сфер людської діяльності членів федерацій і клубів бойового хортингу у різних країнах світу.

Бойовий хортинг, як і загальна фізична культура спортсменів, які тренуються, об'єктивно є сферою масової самостійної спортивної діяльності. Він служить найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції учнів, які займаються у спортивних секціях.

У ряді досліджень встановлено, що в учнів школи або студентів, які включені у систематичні заняття бойовим хортингом і виявляють в ньому досить високу активність, виробляється певний стереотип ефективного режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок на досягнення та високий життєвий тонус.

Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному людському визнанню, менше бояться критики, у них

спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, сміливих, рішучих та цілеспрямованих людей, які вміють повести за собою колектив.

Цій групі учнівської або студентської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність, самостійність, відповідальність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль і самодисципліна.

Це говорить про ґрунтовний позитивний вплив систематичних занять бойовим хортингом на характерологічні особливості особистості спортсмена.

Водночас, для спортсменів високого класу існують ефективні методики вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання надможливостей для кожного учня, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих своїми фізичними та вольовими можливостями.

Але для оволодіння навичками такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання, дотримуватися тренувального режиму. Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період в житті людини 14–18 років – вікова група від кадетів до дорослих (кадети 14–15 років, юніори 16–17 років, дорослі 18 років і старше), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті, високопродуктивній праці і виходу на пік спортивно-фізичної підготовленості.

Таким чином, бойовий хортинг для багатьох людей став єдиним універсальним засобом для досягнення самих різних цілей.

Для українських вчених, філософів, педагогів, психологів, релігійних діячів, слов'янських ченців – це метод приведення своєї свідомості та організму в стан, що веде до злиття з ідеалом існування, до довголіття, досягнення просвітлення, тобто – до досконалості і вищої свідомості.

Для воєначальників і воїнів, службовців правоохоронних органів – це метод вдосконалення технічної майстерності заради досягнення перемоги над конкретним ворогом, противником, злочинцем.

Для адептів народних шкіл – це можливість знайти внутрішнє, духовне самовдосконалення і долучитися до духовної традиції пращурів, тим самим здобувши нову форму існування. При цьому для фахівців бойового хортингу не як виду спорту, а як бойового мистецтва, духовне багатство часто стає альтернативою матеріального благополуччя, способом внутрішнього протистояння несприятливому зовнішньому середовищу.

У всіх трьох групах йде вдосконалення прикладної техніки і тактики бойового хортингу – як паралельними курсами, так і пересічними.

Бойовий хортинг як мистецтво українських воїнів – явище дуже складне, багатолике. У ньому існує очевидна життєстійкість бойової народної традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, при незмінній привабливості для сучасної цивілізації.

Проникаючи в інші країни, бойовий хортинг частково втрачає початкову цінність і відокремлює головні напрями: національну ідентичність українського одноборства, лікувально-оздоровчу гімнастику, прикладне єдиноборство і особливості ведення рукопашної сутички при абсолютній налаштованості на враження ворога, перемогу над противником, адже ці специфічні методики, зашифровані у генетичному коді українців, за кордоном України впровадити практично неможливо.

Маючи на увазі цю глибинну культурологічну передумову життєздатності бойового хортингу, як мистецтва ведення одноборства, можна виділити найбільш унікальні риси української бойової традиції. Як рід військової професії і системи рукопашної сутички, це бойове мистецтво не є чимось винятковим. Безліч аналогів ми знаходимо в історії різних народів – у прадавніх сарматів, древніх єгиптян, скіфів, слов'ян, скандинавів та інших. А ось те, що бойовий хортинг підняв від рівня просто бойової техніки до рівня військового шляху, зіграло у справі розвитку цього виду бойового мистецтва вирішальну роль, і визначило його загальнокультурну цінність, як фундамент національного бойового звичаю українців.

Ключову культуроутворювальну роль грає в цьому питанні саме виховний потенціал бойового хортингу. Його вплив виявився всепроникливим і проявився не тільки у світоглядних установках, а й у методах психологічної підготовки, в конкретних методиках вивчення та вдосконалення техніки і тактики ведення рукопашної сутички на основі прикладних особливостей українського генотипу та ефективних прийомів бойового хортингу.

Школа бойового хортингу історично склалася як форма спільності, об'єднання, очолювана майстрами-вчителями. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать у сімейно-родових підвалинах організації професійних бойових і спортивних об'єднань.

Особистісна основа навчання в бойовому хортингу, його внутрішня згуртованість і зовнішня автономність вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів, а також перевірки бойових навичок

під час реальних рукопашних сутичок на змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівня.

Розмірковуючи сьогодні про аспекти життєздатності бойового хортингу, як виду бойового мистецтва, обговорюючи перспективи розвитку цієї воїнської традиції, ми не можемо не замислюватися і про те, що саме і в якому відношенні прийнятно для наших сучасників і співвітчизників. Цілком очевидно, що норми і принципи давніх часів, та ще й іноземної національної культури, не можуть зберегтися без змін.

Досить звернутися для цього до досвіду асиміляції бойового хортингу на сході та заході планети. У той же час будь-яка культурна спадщина вимагає дбайливого до себе ставлення. Важливо, відкидаючи хвилинне, зовнішнє, тимчасове, не упустити вічне, сутнісне, те, що має загальнолюдську цінність, адже бойовий хортинг втілює багаті традиції народів, які жили на землях слов'ян.

У наші дні бойовий хортинг має таку класифікацію сучасних форм: масовий спорт, спеціалізовані методики підготовки, військові професійно-прикладні навички, засоби оздоровлення, методика виховання дітей та молоді тощо. Бойовий хортинг як масове бойове мистецтво, розглядається як народна фізична культура та оздоровча гімнастика для працюючих мас, підростаючого покоління і пенсіонерів. Спеціалізовані прикладні практики бойового хортингу отримали розвиток у військових, правоохоронних, спортивних і медичних закладах вищої освіти, нововиявлених спортивних секціях і клубах.

Військові спеціальні методики підготовки бойового хортингу визначаються, з одного боку, як ефективна система ведення рукопашної сутички, з іншого – система підвищення особистісних якостей військовослужбовців і правоохоронців. Під «іншими» розуміються форми, які можуть знайти застосування у самих широких областях сучасної діяльності людини: фундаментальні дослідження, історія, виховна діяльність, психологія, медицина тощо.

Дзеркало об'єктивно відображає події, саме при цьому не змінюючись. Людина, дивлячись в нього, бачить не дзеркальну поверхню, а своє відображення. Так само справжній кваліфікований майстер бойового хортингу: його характер, істинний образ є таємницею для абсолютної більшості оточуючих. Лише у справжнього майстра, який довів свою техніку до ідеалу, прийом дійсно виходить із серця.

Так, вивчення бойового мистецтва звертається до передачі істинної традиції від учителя до учня. Наставник бойового хортингу – це живе втілення першозасновників школи, а школа забезпечує передачу того внутрішнього таємного могутнього знання, в яке присвячений вчитель бойового хортингу.

Для передачі істинної традиції бойового мистецтва важливо, щоб між учителем і учнем встановилися взаємини глибокої співдовірливості – лише

абсолютна віра в учителя допоможе учневі реалізувати прийом, який він осягає. Завдяки вірі, як вищому педагогічному прояву, учень ставиться зі щирою довірою до стилю, який він вивчає, до його істинності та цінності, що закладені у його мудрості. Неподільна віра в бойовий хортинг як стиль, і вчителя задає напрям розвитку, і не дозволяє учневі зійти з істинного шляху.

Зараз бойовий хортинг, як професійно-прикладний вид спорту України, культивується в багатьох територіальних і відомчих організаціях, і регламентується навчально-методичною документацією, що направляє, регламентує та супроводжує навчальну і виховну роботу тренерів. Як комплекс навчальних дисциплін, бойовий хортинг освоюється у закладах загальної середньої, позашкільної, і вищої освіти, які формують професійну освіту фахівців, що регламентується навчальною документацією: навчальними планами, графіками проходження навчальних дисциплін, програмами, посібниками і навіть монографіями.

Крім цього, територіальними та відомчими федераціями з бойового хортингу проводяться короткострокові семінари або курси підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації суддів і тренерів.

Бойовий хортинг, як об'єкт наукових досліджень, функціонує також і у науково-дослідних закладах Національної академії педагогічних наук України. У процесі цієї діяльності формується науковий потенціал, предметне поле, методологія, методи, технологія досліджень і впровадження результатів науково-дослідної роботи щодо розвитку бойового хортингу в Україні та світі.

Бойовий хортинг також покликаний виконувати в сучасному постіндустріальному суспільстві особливу функцію, певною мірою протистоїть тиску техногенного прогресу на людську психіку непосильними фізичними та емоційними навантаженнями, стресами, що скорочують тривалість життя людини. Бойовий хортинг забезпечує «механізми перемикання» для кожної індивідуальності, надає своєрідні «віддушини», наповнивши їх позитивним змістом, позбавляє людей від пошуків «відходу від дійсності», в наркоманію, алкоголізм, «віртуальну реальність» або навіть суїцид.

Ця функція бойового хортингу ставить особливу проблему розвитку особистості не тільки у вигляді основної професійної діяльності, скільки у формі хобі, організації дозвілля або рекреаційної діяльності для кожної людини. Створення непрофесійних, аматорських спортивних спілок і товариств з бойового хортингу виростає до проблеми реалізації насущних прав особистості на захист фізичного і психічного здоров'я в техногенному суспільстві.

Вітчизняний досвід і світова практика свідчать про те, що громадські організації з бойового хортингу мають і здійснюють значний вплив на розвиток фізкультурно-спортивного руху не тільки в межах однієї нашої країни, а й в

єдиному світовому співтоваристві, роблячи значний вплив не тільки на хід економічних і політичних подій, а й на оздоровлення міжнаціональних відносин і зміцнення культурних комунікацій між різними націями.

Бойовий хортинг як міжнародний спорт, характеризується в даний час з точки зору гуманістичних ідеалів і цінностей, виступаючи важливим інтегруючим чинником у системі міжнародних відносин, граючи роль своєрідного «посла миру», який сприяє взаєморозумінню, співпраці і проявам доброї волі у встановленні дружніх відносин між різними країнами і народами.

Слід відзначити зростаючу актуальність бойового хортингу як професійного виду діяльності не тільки для спортсменів, а й тих, хто здійснює організаторську діяльність в проведенні спортивних заходів. Об'єктом наукових досліджень з даного питання є еволюція бойового хортингу, як соціокультурного явища від його зародження до сучасного стану, а також комплекс спеціальних і суспільно-корисних функцій на матеріалах Національної федерації бойового хортингу України.

Предметом цих досліджень часто виступає специфіка становлення і розвитку бойового хортингу в різні періоди історії держави під впливом економічних і політичних змін, характер і динаміка розвитку даного виду спорту в Україні та за кордоном, і його місце в повсякденному житті людини і рекреаційній культурі сучасного українського суспільства. Хронологічні рамки досліджень охоплюють усі можливі періоди історії українського народу від його витоків до сьогоднішніх днів.

Сучасна філософія бойового хортингу на сьогоднішній момент охоплює чи не всі проблеми життя людини і суспільства, та активно вирішує їх. Військові люди в українському суспільстві займають особливу нішу, оскільки на них покладено певні обов'язки і відповідальність. Але, поряд з цим, вони обтяжені своїми проблемами, які пов'язані з їх службовою діяльністю.

Вчитися бойовому хортингу потрібно у процесі тренувань – іншими словами, в ході практичних занять під керівництвом досвідченого наставника. Його високоефективними прийомами не можна опанувати самостійно, адже бойовий хортинг являє собою прикладний спеціалізований варіант спортивного розвитку прийомів самозахисту.

Для того щоб досягти майстерності, необхідно знайти майстра, людину, готову спортсмена навчати, і групу учнів, разом з якими було б можна тренуватися. Вибір школи, секції, клубу або спортивного залу бойового хортингу залежить від віку спортсмена, інтересів і умов, але оскільки досвідчених вчителів, педагогів, хватає, знайти зручне місце для тренувань не складе особливих труднощів.

Крім спортивного залу зі спеціальним хортом, м’яким покриттям, гімнастичними матами, борцівським килимом учню буде потрібна хортовка – спортивна уніформа. Тренер бойового хортингу, зазвичай, допомагає новачкам з її вибором і придбанням. Хортовка складається з куртки, брюк і поясу. Вона зшита з міцної бавовняної тканини, і не сковує рухів, тому в ній дуже зручно займатися відпрацюванням прийомів. Це також важлива підмога для виконання захвату і кидка противника. Традиційна хортовка темно-синього кольору, але колір поясу має відповідати кваліфікації спортсмена.

Треба йти в спортивний зал у гарному настрої, приготувавшись зробити у цьому питанні все, що в силах спортсмена. З самого першого заняття спортсмен почне вивчати правила безпеки та етикету в бойовому хортингу. Зазвичай заняття починаються з поклону, покликаного продемонструвати вашу повагу до вчителя, вчення і партнерів по тренуванню, які допомагають спортсмену вчитися. За цим йде розминка і навчання мистецтву безпечного падіння на мат після кидка – самостраховки при падіннях на хорт. Страховки – важливе вміння, яким необхідно оволодіти, перш ніж приступати до вивчення інших елементів навчання, оскільки вони допомагають не отримувати травм при падіннях.

Здатність і вміння впевнено падати звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цим, можна переходити до вивчення більш складних рухів. Більшість людей бояться падати. Подолати цей страх допоможе лише наполеглива практика. Варіантів страховок існує багато, але, якими б спортсмен не скористалися, йому буде потрібно навчитися падати в будь-якому напрямку – вперед, назад на спину, на бік, через голову тощо. До освоєння техніки кидків бойового хортингу можна переходити лише після того, як він досить впевнено освоїв дії тулуба, рук і ніг, голови у процесі кидка при падінні та у момент безпосереднього зіткнення з поверхнею хорту, килима, гімнастичного мата, підлоги, землі.

Заняття бойовим хортингом підвищать рівень фізичної підготовленості, адже, чим вона вище, тим легше буде займатися бойовим хортингом. Більшість спортсменів доповнюють свої заняття силовими тренуваннями, бігом та іншими інтенсивними вправами. Водночас, ніколи не слід забувати про запобіжні заходи, особливо якщо спортсмен займається бойовим хортингом для загального розвитку. Адже мета занять – набуття здоров'я, а не його втрата.

Оскільки для бойового хортингу характерна динаміка і сила, деякі з прийомів, якщо їх виконувати неправильно, необережно, можуть заподіяти спортсмену несподіваної травми. Небезпечні прийоми не слід практикувати поза наглядом тренера і на непідготовлених людях. Їх потрібно виконувати у групі під контролем тренера, уважно стежачи за діями партнера, на якому проводиться прийом. Словом, до практики бойового хортингу потрібно ставитися дуже серйозно і відповідально.

1.1.4. Бойовий хортинг як спорт – фактор миру та дружби між народами

Визначальною функцією сучасного бойового хортингу є змагальна функція. Змагальній діяльності в бойовому хортингу властиве гостре, але не антагоністичне суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання та способів оцінки досягнень. Усе це обумовлене відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в українському національному професійно-прикладному виді спорту бойовому хортингу – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості спортсмена бойового хортингу.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з іншого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект. Для цього існують певні філософські принципи бойового хортингу як бойового мистецтва, яке призване нести позитивні виховні функції.

Дана функція підвищення фізичної активності та певного рівня володіння прийомами самозахисту, технікою і тактикою бойового хортингу, передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності, і покликана сприяти всебічному розвитку людини, вдосконалювати фізичні та духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча та рекреаційно-культурна функція бойового хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування працюючих тренерських колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя, які закладаються на тренуваннях з бойового хортингу та підтримуються людиною впродовж спортивного шляху й подальшого життя.

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

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з

іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи та реклами бойового хортингу з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять цим бойовим мистецтвом та фізичними вправами.

Економічна функція полягає в самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку бойового хортингу. Джерелом фінансування можуть бути самоокупні групи навчання, спортивні лотереї, виробнича та видавнича діяльність, реклама та реалізація спортивної атрибутики бойового хортингу, комерційні спортивні заходи тощо.

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

Через міжнародні змагання з бойового хортингу, трансляцію цих змагань люди з різних куточків світу пізнають інші культури, інші народи, починають розуміти, що планета одна, та що війни – далеко не найрозумніший і цивілізований шлях вирішення конфліктів.

Виховне значення спортивної діяльності в бойового хортингу тісно пов'язане з його філософією як бойового мистецтва, яка орієнтує спортсменів на те, що фізичну силу потрібно застосовувати в праці та під час спортивних змагань, а не для вирішення стосунків на полі брані. Вид спорту бойовий хортинг – яскравий приклад, як можна доводити в культурній формі що ти є кращим, не ображаючи, а навчаючи суперника.

Бойовий хортинг як вид спорту – є версією змішаного єдиноборства, сутички, де дозволений дуже широкий спектр прийомів, що обумовлює необхідність застосування досить впливової системи виховання за принципами бойового мистецтва та стійкої позитивної філософії для тих, хто ним займається.

Безперечно, це є досить суттєвим випробуванням фізичної, технічної, тактичної підготовленості та вольових якостей характеру кожного, хто займається цим бойовим мистецтвом. Але, поміж тренувальним і змагальним процесом, спортивними поїздками в різні куточки України та світу, спортсмени бойового хортингу мають можливість познайомитися з різними цікавими людьми, знайти нових друзів не тільки у себе в країні, а й за кордоном, побудувати довгострокові стосунки.

Спортивні активні відносини у першій молодій частині життя часто трансформуються в робочі довірливі стосунки протягом усього подальшого життя. Дружба, що перевірена складними сумісними тренуваннями, проведенням змагальних сутичок на хорті, дає відбиток поваги та гарного відношення.

Між спортсменами виникають ті відносини, які дозволяють у подальшому дружити сім'ями, відвідувати друзів в інших країнах. Водночас, під час відвідувань інших країн людина має можливість ознайомитися з місцевою культурою, традиціями, етнічними формами розвитку суспільства, набуває регіонального та міжнародного мислення щодо здійснення особистих справ і бізнесу.

Обмін спортивними делегаціями бойового хортингу сприяє розумінню інших проблем і зміцненню дружніх відносин не тільки між громадськими організаціями бойового хортингу, а й між державними установами країн. Це однозначно сприяє зміцненню дружби між народами, поєднанню менталітетів, обміну спортивним і культурним досвідом, вивченню історії інших держав, підвищенню загального життєвого досвіду особистості.

Під час проведення міжнародних спортивних змагань представники різних команд вимушені працювати разом для здійснення єдиної мети. Все це направлене на те, щоб знайомилися та змагалися спортсмени, сумісно співпрацювали судді змагань різних країн, обговорювали спортивні питання та виносили рішення, мали дружні відносини представники та керівники спортивних команд і делегацій, тренери з різних країн світу обмінювалися досвідом і збагачувати арсенал методики тренування.

Під міжнародним прапором бойового хортингу, на якому зображені кольорові силуети спортсменів усіх п'яти континентів, які стоять в одному строю та разом дивляться вперед, проводяться офіційні урочистості, відкриття та закриття змагань, нагородження переможців, звучать гімни різних країн, спортсмени з яких отримали перемогу.

Всі ці заходи відбиваються в серцях спортсменів, тренерів, суддів і керівників спортивних команд, адже вони сприяють піднесенню благородного спортивного духу над політикою, незважаючи на колір шкіри, релігійні переконання, фінансові ресурси та політичні переваги. Саме ці важливі аспекти наділяють бойовий хортинг ознаками фактору миру та дружби між народами нашої планети.

1.1.5. Декларація Всесвітньої федерації бойового хортингу

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

1. «Патріотизм»

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

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

Бойовий хортинг на варті миру та в ім'я миру!

2. «Бойовий хортинг для здоров'я людей!»

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

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

3. «Професіоналізм»

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

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

4. «Бойовий хортинг – на добрі справи!»

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

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

5. «Сім'я – центр життя людини»

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

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

6. «Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»

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

Організація бойового хортингу обіцяє підтримувати та втілювати в життя програми урядів усіх країн, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами та патріотами своєї землі.

7. «Бойовий хортинг без кордонів!»

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

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

Українець, прийми в своє серце бойовий хортинг!

Бойовий хортинг – спорт твоєї Батьківщини!

Будемо гідні високого покликання українців!

1.2. Соціально-біологічні основи бойового хортингу

Основні поняття

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації.

Функціональна система організму – це група органів, що забезпечує узгоджений перебіг у них процесів життєдіяльності. Виділення груп органів в організмі людини в системи є умовним, оскільки вони функціонально взаємопов'язані між собою. Розрізняють такі основні системи людського організму: нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, травна, ендокринна тощо.

Гомеостаз – відносна динамічна постійність внутрішнього середовища організму (температури тіла, кров'яного тиску, хімічного складу крові тощо).

Резистентність – здатність організму працювати в умовах несприятливих змін внутрішнього середовища.

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

Гіподинамія – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок недостатньої рухової активності (атрофічні зміни в м'язах, детренованість серцево-судинної системи, демінералізація кісток тощо).

Рефлекс – відповідна реакція організму на роздратування як внутрішнє, так і зовнішнє, що здійснюється за допомогою центральної нервової системи. Рефлекси діляться на умовні (набуті у процесі життєдіяльності) і безумовні (природжені).

Гіпоксія – кисневе голодування, яке виникає при недостатності кисню у вдихуваному повітрі або в крові.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільша кількість кисню, який організм може спожити в 1 хв при максимально інтенсивній м'язовій роботі. Величина МСК визначає функціональний стан організму і рівень тренованості спортсмена бойового хортингу.

Поняття норми здорового способу життя спортсмена бойового хортингу

На думку фахівців Національної федерації бойового хортингу України, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини слідувати встановленим стандартам поведінки з метою охорони здоров'я або типової моделі медико-гігієнічної поведінки.

Виділяють декілька пріоритетних норм здорового способу життя (по суті, гігієнічної поведінки). Серед них: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самодопомоги, відмова від куріння та зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу. Фактично ці норми є проявом позитивної медичної активності.

Національна федерація бойового хортингу України формує свою фізкультурно-оздоровчу роботу на основі провідних досліджень з медицини та досить конкретних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя.

Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) та інших хронічних захворювань, ВООЗ рекомендує: правильне харчування (містить мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження огрядності; відмову від куріння; скорочення кількості кухонної солі та алкогольних напоїв. ВООЗ також рекомендує: раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним; підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя; зниження соціального і професійного стресу.

Якщо до цього додати рекомендації щодо дотримання гігієнічного режиму праці, відпочинку, навчання, конкретні побажання щодо найважчого для реалізації

пункту про зниження соціального і професійного стресу, про необхідність суворого дотримання індивідуальних медичних, медико-психологічних вимог, та інших вимог, пов'язаних зі сприятливими для здоров'я проявами медичної активності, то перераховане можна визначити як медичну програму формування здорового способу життя.

Однак, у системі бойового хортингу, навіть обмежені заходи щодо подолання деяких факторів ризику або негативних сторін способу життя дають вражаючий позитивний результат. Наприклад, за повідомленнями кардіологів, що беруть участь у так званій кооперативній програмі ВООЗ, всього за 5–8 років серед обстежених груп населення Києва (більше 100000 чоловік) вдалося скоротити смертність від ІХС на 25 % і більше (90-і роки), а також більше ніж на 10 % зменшити загальну смертність.

Настільки ж переконливі підсумкові відомості в інших країнах (20 років спостережень), де здійснюється кооперативна програма. Так, у 1992–2012 рр. скорочення смертності від серцево-судинних захворювань серед населення експериментальних районів досягло: в Японії – 36,4 % у чоловіків і 41,8 % у жінок; відповідно, в США – 32,1 і 39,2 %; у Франції – 22,7 і 35,1 %; в Англії і Уельсі – 16,7 і 19,6 %; у Німеччині – 11,2 і 21,9 %. У наступні роки відбулося подальше помітне зниження цих показників.

Такі сприятливі зрушення у стані здоров'я вдалося викликати лише застосуванням заходів проти окремих первинних і вторинних великих факторів ризику (скорочення куріння, споживання кухонної солі, обмеження споживання тваринних жирів, алкогольних напоїв, регулювання артеріального тиску загальнодоступними лікарськими засобами та підвищенням фізичної активності). Природно, що такі заходи є дешевшими, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики, і не виключають застосування всіх інших засобів і методів програм укріплення здоров'я.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося в числі факторів ризику по ІХС, діабету, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, на ці ж захворювання помітно впливають наступні чинники: куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації тощо. Все це має принципове значення, оскільки дозволяє виробити спільну тактику боротьби з найбільш поширеними неепідемічними, хронічними захворюваннями та засоби їх профілактики.

Виховання фізичної культури і основ здоров'я у спортсменів бойового хортингу є основним напрямом соціальної політики Національної федерації бойового хортингу України в галузі охорони здоров'я, що включає в себе

профілактику, особливо первинну. Загалом, на позитивному прикладі системи бойового хортингу, на цьому напрямі мають базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств.

Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з алкоголізмом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і приклади щодо формування здорового способу життя, програм зміцнення здоров'я.

Такі програми не можуть відноситися лише до компетенції органів та установ охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України саме по собі не в змозі забезпечити весь комплекс морально-етичних, психологічних, соціально-економічних, медичних, педагогічних, правоохоронних та інших заходів щодо формування здорового способу життя. Міністерство не в змозі повно і ефективно координувати і контролювати всі аспекти діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я – щодо формування здорового способу життя, включаючи тверезий спосіб життя.

Достатнім буде, якщо державні органи та установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні працівники стануть активними учасниками та ініціаторами заходів щодо формування здорового способу життя, покажуть самі, як це потрібно робити, стануть його популяризаторами та агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

1.2.1. Основні засади оздоровчої програми бойового хортингу

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

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

Оздоровча програма бойового хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої

системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами.

Дозування спеціальних фізичних вправ бойового хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напряму сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач бойового хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. В кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити та навіть згодом виправити недоліки здоров'я дитини.

Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять бойовим хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напряму бойового хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи і перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – в бойовому хортингу не є основними. Бойовий хортинг потрібний людині для того, щоб засвоювати та розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості.

Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки бойового хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим у бойовому хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота і доступність засобів та вправ. Бойовий хортинг має бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам.

Бойовий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних перекидів, переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, у яких спортсмен удосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору та вниз, вільно й універсально.

Бойовий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову в нетренованої людини

підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять бойовим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

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

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

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дітей дошкільного віку

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

ранній вік – третій рік життя;

молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;

старший дошкільний вік – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців бойового хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Бойовий хортинг» для дітей 3–6 (7) років закладів дошкільної освіти. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплекту нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань.

Програма з бойового хортингу для закладів дошкільної освіти розроблена на виконання Закону України «Про дошкільну освіту» згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки України.

Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопців і дівчат, особливості характеру нервової, пасивної або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар оздоровчо-спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники та іншу літературу.

В застосуванні фізичних вправ системи бойового хортингу для закладів дошкільної освіти беруться до уваги:

вікові можливості дитини;

завдання розвитку;

організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з бойового хортингу у закладах дошкільної освіти відповідають стану, якщо дитина: дбає про гігієну свого тіла; орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності; володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ); виконує вправи спортивно-укріплювального характеру; жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки; розкуто, граційно, вміло рухається; володіє моторними вміннями; орієнтується у рухах, обмежених простором приміщення; охоче виконує загартовувальні процедури, початкові елементи базової техніки бойового хортингу, гімнастику; орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами; орієнтується в статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка; проявляє рухову активність у різних видах діяльності, іграх і розвагах, спільних із дорослими; здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла; привертає увагу тренера-вихователя з бойового хортингу до своєї вправності – початкової техніки бойового хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо; докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого; добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис умовних кроків, тривалість – понад 4 год, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хв; фізичні дії досить цілеспрямовані; вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення

відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах; елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної; має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях; вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних і шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду за своїм тілом; у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам; володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється у мінливій або скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дітей шкільного віку і студентської молоді

Оздоровча програма бойового хортингу для дітей, юнаків і дівчат шкільного і студентського віку включає в себе елементи навчальної програми з бойового хортингу для закладів загальної середньої освіти, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також програми секційних занять для закладів вищої освіти. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчої методики бойового хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, в активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції бойового хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування в учнів стійкого інтересу до занять бойовим хортингом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальним завдань методики бойового хортингу додаються наступні:

навчити техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту;

навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;

навчити етикету та ритуалам бойового хортингу;

навчити рухливим і спортивним іграм;

навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвивальних завдань додаються:

всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;

розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;

створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;

створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;

готувати хлопців до участі в змаганнях.

Ставляться й оздоровчі завдання:

створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;

підвищити функціональні можливості вегетативних органів;

привчити до дотримання режиму дня та гігієни;

привчити до раціонального режиму харчування;

створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

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

Образ випускника спортивної секції бойового хортингу в закладі освіти:

1) випускник – здорова дитина, що пройшла медичний огляд;

2) уміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища;

3) він успішно засвоїв повну програму навчання;

4) склав атестаційний іспит на учнівську ступінь бойового хортингу – ранк, і отримав сертифікат;

5) випускник – соціально та фізично активна людина.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України. Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять бойовим хортингом і прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя.

В процесі оздоровчих занять бойовим хортингом дорослі люди задовольняють потреби в руховій активності засобами бойового хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), виховують моральні, вольові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я.

Тренувальне навантаження та програма занять з бойового хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного дорослого спортсмена. В цьому випадку їх самопочуття під час занять має бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими:

самопочуття (відмінне, добре, задовільне);

маса тіла;

апетит (відмінний, добрий, задовільний);

частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд/хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;

артеріальний тиск.

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

кількість занять на тиждень 2–4;

тривалість занять 45–90 хв.

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

загальнорозвивальні вправи;

вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки бойового хортингу;

вправи на розвиток фізичних якостей.

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

Оздоровчий напрям бойового хортингу для людей літнього віку

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

Система помірного використання оздоровчих фізичних вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби та м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання та очищення легень дає свій підтримувальний і зміцнювальний ефект. Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів може супроводжуватися погіршенням

здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної.

У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації бойового хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму в здоровому стані, виконанні спеціально направленої методики бойового хортингу, а іноді специфічному харчуванні та застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо. Добробут людини похилого віку залежить від розміру державної пенсії (матеріального забезпечення), якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо.

Все це зумовлює необхідність впровадження програми українського національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку й орієнтації на підтримку здорового самопочуття та подальших оздоровчих занять бойовим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами бойового хортингу є:

уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини;

зменшення захворюваності, інвалідізації та смертності літніх людей;

профілактика захворювань і надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я;

розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей;

здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами бойового хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація бойового хортингу ставить перед собою завдання:

сприяти та брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях бойовим хортингом;

у відкритих клубах і спортивних залах бойового хортингу створити умови для розвитку спортивного ветеранського руху та руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;

формувати в населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;

сприяти співпраці місцевих осередків бойового хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, що беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я та побуту літніх людей;

підготувати необхідну кількість фахівців тренерського та викладацького складу, які в подальшому будуть проводить фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу для людей літнього віку старше 60 років.

1.2.2. Організм спортсмена бойового хортингу як єдина саморегульована біологічна система

Медична наука при розгляді організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Це важливо для впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів бойового хортингу методик адаптації організму до тренувальних навантажень.

Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком всіх його систем, що складаються з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

Фізіологічна регуляція процесів, що протікають в організмі, дуже досконала і дозволяє йому постійно пристосовуватися до мінливих впливів зовнішнього середовища. Всі органи і системи людського організму знаходяться в постійній взаємодії і є саморегулюючою системою, в основі якої лежать функції нервової та ендокринної систем організму. Взаємопов'язана і злагоджена робота всіх органів і фізіологічних систем організму забезпечується гуморальними (рідинними) і нервовими механізмами. При цьому провідну роль відіграє і центральна нервова система (ЦНС), яка здатна сприймати впливи зовнішнього середовища і

відповідати на них, включаючи взаємодію психіки людини, її рухових функцій з різними умовами зовнішнього навколишнього середовища.

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати навчально-тренувальний процес з бойового хортингу та ефективно застосувати засоби фізичного виховання спортсменів.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу, фізичного виховання та підготовки спортсменів базується на ряді природничих наук. В першу чергу це анатомія і фізіологія.

Анатомія – наука, що вивчає форму і будову людського організму, окремих органів і тканин, що виконують будь-яку функцію в процесі розвитку людини. Анатомія пояснює зовнішню форму, внутрішню будову і взаємне розташування органів і систем організму людини.

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

Функціонально всі органи і системи організму людини знаходяться у тісному взаємозв'язку. Активізація діяльності одного органу обов'язково тягне за собою активізацію діяльності інших органів. Функціональною одиницею організму людини є **клітина** – елементарна жива система, що забезпечує структурну і функціональну єдність тканин, розмноження, ріст і передачу спадкових властивостей організму. Завдяки клітинній структурі організму можливі відновлення окремих частин органів і тканин організму. У дорослої людини кількість клітин в організмі досягає близько 100 трильйонів.

Система клітин і неклітинних структур, об'єднаних загальною фізіологічною функцією, будовою і походженням, яка складає морфологічну основу забезпечення життєдіяльності організму, називається *тканиною*.

З огляду на механізм обміну і зв'язку клітин з навколишнім середовищем, збереження і передачі генетичної інформації, забезпечення енергією, розрізняють основні типи тканин: епітеліальну, сполучну, м'язову і нервову.

Епітеліальна тканина утворює зовнішній покрив тіла – шкіру. Поверхневий епітелій захищає організм від впливу зовнішнього середовища. Даній тканині властивий високий ступінь регенерації (відновлення). До *сполучної* тканини відносять власне сполучну тканину, хрящову і кісткову. Група тканин організму, що володіють властивостями скорочуваності, називається *м'язовою* тканиною. Розрізняють гладку і поперечно-смугасту м'язову тканину. Поперечно-смугаста

тканина скорочується за бажанням людини, гладка – довільно (скорочення внутрішніх органів, кровоносних судин тощо) *Нервова* тканина є основним структурним компонентом нервової системи людини.

Біологічне значення рухової активності

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати в контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку спортсмен опановує різні рухові вміння і навички, які згодом служать основою для формування різноманітних трудових професійних навичок.

Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). В процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і є одним з важливих місць в життєдіяльності організму.

Виконання прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції. *Специфічні* реакції характеризуються покращенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність людини є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

У процесі росту і розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної і дихальної систем в процесі онтогенезу, підвищення робочих і адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Рухова активність викликає і *неспецифічні* психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму людини до дії несприятливих чинників (іонізуюча радіація, токсичні речовини, гіпо- та гіпертермія, гіпоксія, інфекції, різні патологічні процеси). Оптимальна рухова активність сприяє адаптації організму людини до змін навколишнього середовища (клімату, часових поясів, умов виробничої діяльності тощо), довголіття, покращує здоров'я, підвищує як навчальну, так і трудову активність. Обмеження ж рухової активності різко знижує адаптаційні можливості організму і вкорочує життя.

Таким чином, рухова діяльність спортсменів, які займаються бойовим хортингом, у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем людини.

1.2.3. Біологічний потенціал спортсмена та соціальні умови його здоров'я

Старіння людського організму – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий» оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому і окремих органів, клітин і навіть молекул. Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть і десятки тисяч нейронів.

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються в структурних ланцюгах генетичного апарату. Взагалі ж усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексові факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

В основі фізіологічних механізмів старіння – взаємодія різних рівнів біологічної організації в розвитку вікових змін кінцевого пристосувального ефекту. Виявилось, що завдяки внутрішньоклітинним і міжклітинним механізмам регуляції при старінні може підтримуватися певний рівень адаптації організму, його гомеостазу в умовах навіть значних вікових змін через механізми вітаукта.

Вітаукт – це конкретний процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо.

Таким чином, віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів – старіння і вітаукта. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Мета геронтології – не тільки розробити об'єктивні критерії біологічного віку, які визначають темп, кількісні і якісні особливості вікових змін організму, але й виявити його зв'язок з конкретними механізмами процесів старіння і вітаукта.

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

Основні механізми старіння організму. Передусім це механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму. Молекулярні механізми старіння клітин різних типів не універсальні. В одних клітинах первинні зміни спостерігаються в регуляції генома, в інших – в мембранних процесах, в енергетичному обміні і потім вторинно в геномі з наступними порушеннями в усіх ланцюгах життєдіяльності клітини.

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Уявити в конкретному огляді конкретні механізми старіння неможливо, тому можна запропонувати розгляд цього питання на прикладі серця і нервової системи. Зміна характеру окислювальних процесів у старіючому серці, зрушення в енергетичних перетвореннях призводить до підсилення гліколізу – анаеробного шляху перетворення вуглеводів.

Показано, що в старості в серці зменшується кількість глікогену, але збільшується кількість молочної кислоти. Зростає активність деяких гліколітичних ферментів. Посилення гліколізу може привести до накопичення недоокислених продуктів, зсуву окислювально-відновного потенціалу міокарда, що негативно впливає на функції серцевого м'яза.

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням, звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни в тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

Знання механізмів старіння вже сьогодні дають можливість науково обґрунтувати напрям дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активнодіючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15–100 %. Але мета всіх досліджень – людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя «асигновано» їй природою. Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній

науці практика вважати довгожителями людей 90 років і старших розумна. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78–80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя – це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе вжити певних заходів, пов'язаних із екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами.

В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

Весь фактичний матеріал, одержаний в експериментах для продовження життя, дозволяє зробити висновок про існування цілого ряду експериментальних підходів щодо збільшення терміну життя. Передусім, вивчення впливу дієтичних факторів, емоційного навантаження, рухової активності, інгібіторів біосинтезу білка, ентеросорбції, іонізуючого опромінення, температури та біологічно активних речовин на тривалість життя. Одним із головних завдань валеології є перенесення одержаних даних на людину з її складним соціальним середовищем і психічною діяльністю. Це дозволить використати внутрішні і зовнішні потенційні можливості людини з тим, щоб наситити її життя кількісно і якісно, зробити людину здоровою, благополучною, щасливою.

Формування у спортсмена культури здорового та безпечного життя

Одним із основних принципів охорони здоров’я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики, як найбільш ефективної стратегії збереження здоров’я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

Упродовж останніх десяти років стан здоров’я населення України змінюється на гірше. Так, за даними опитування науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, яке проводилось у лютому 2020 року, було визнано, що:

«добрим» вважають своє здоров'я 17,8 % дорослих жителів України;

«дуже добрим» – 2,1 % респондентів;

«середнім» – 51,4 % респондентів;

«поганим» – 22,2 % респондентів;

«дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,7 %) перевищує відсоток позитивних (19,9 %) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4 %).

Також слід зазначити, що середній вік людини становить близько 60 років. Багато молодих людей втрачають працездатність, а низький економічний рівень не дозволяє їм отримати ефективне лікування. Помітна тенденція, до погіршення стану здоров’я молоді, що виявляється у зниженні функцій імунної системи, кількості захворювань, які раніше були характерні для людей старшого віку, поширенні екологозалежних патологій внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електричній станції (ЧАЕС) тощо.

Погана обізнаність молоді про шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин, куріння, захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфікування ще більше погіршує стан здоров’я молоді. Все це свідчить про те, що період сьогодення характеризується демографічною кризою, адже здоров’я дітей та молоді нашої країни, запорука збереження генофонду і безпеки української нації. Вихід із цієї ситуації вбачається у підвищенні культури здоров’я, формуванні нової свідомості, коли людина буде ставитися до свого здоров’я як до найбільшої цінності. Цього можна досягти засобами освіти.

Показником рівня культури людини в тій чи іншій сфері є перш за все її вчинки. Якщо людина володіє певними знаннями про здоров’я і не втілює їх у своїй повсякденній діяльності, то хіба можна назвати її культурною? Адже ще дві тисячі років тому було проголошено, що віра без справ є мертвою. Про те, що одних лише знань недостатньо, щоб людина вела здоровий спосіб життя, свідчать множинні приклад із життя, наприклад, є багато лікарів, які курять, є наркологи, які зловживають алкоголем, – вони мають достатньо професійних знань про здоров'я і хвороби, але не ведуть здорового способу життя, а значить і не являються носіями культури здоров'я.

Принципи формування фізичної культури і основ здоров'я спортсменів бойового хортингу:

принцип природовідповідності, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів на основі вивчення їх потреб та інтересів, і організація у зв'язку з цим їхньої здоров'язберігальної діяльності;

принцип формування ціннісних установок учнів на здоровий спосіб життя, проходження якого забезпечує формування системи цінностей, мотивів і установок спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної бойової та оздоровчої культури, традицій і рідної мови;

принцип культуровідповідності (включення в культуру за допомогою спеціально орієнтованої і організованої здоров'ятворчої діяльності);

принцип орієнтації на саморозвиток культури здоров'я (визнання спортсмена суб'єктом процесу здоров'ятворчої діяльності);

принцип здоров'ятворчої активності (опора на активну особистісну позицію учнів спортивної секції бойового хортингу у формуванні здорового способу життя;

принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і учнів, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожного спортсмена;

принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожного спортсмена, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги спортсмену в самореалізації в сім'ї, в закладі освіти, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

принцип соціальної відповідальності суспільства за реалізацію людини в творчості, придбання знань, задоволення в спілкуванні. Він виражається в створенні умов для розвитку обдарованих спортсменів, учнів фізично слабких, з відхиленнями в поведінці, учнів – сиріт, учнів – інвалідів, спортсменів – мігрантів, учнів, які страждають від жорстокого поводження і потребують піклування, та інших різних категорій.

Необхідно відзначити, що більшість з наведених вище принципів носять загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і безпечного способу життя спортсменів бойового хортингу, що дозволяє стверджувати, що їх сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності учнів, що забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи із проведеного теоретичного аналізу понять *культури* і *здоров'я*, ми побачили, що *культура здоров'я* є одним із аспектів загальної культури. Дане поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров'я. Гарне здоров'я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба в тому чи іншому ступені потьмарює його, обмежуючи її життєву свободу (існує навіть визначення, згідно якого, хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, у методиці бойового хортингу виділяється три ***основні складові культури здоров'я***: *філософію здоров'я*, *науку здоров'я* і *мистецтво здоров'я*.

Перша складова – філософія здоров’я – вміщує основоположні світоглядні принципи, на яких базується розуміння тих чи інших феноменів нашого буття і здоров’я в тому числі.

Друга складова – наука здоров’я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров’я. Зокрема, безпосередньо сюди відносяться гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великі галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

Третя складова – мистецтво здоров’я – не тільки має відношення до мистецтва у звичному художньому його розумінні (оздоровлюючий вплив якого на людину відомий протягом багатьох століть), а являє собою особливий вид мистецтва, особливу майстерність бути здоровим, зберігати і зміцнювати своє здоров’я у складних умовах нашого існування, які досить часто суперечать нормам здоров’я через недосконаліть людського суспільства. Тобто, це є діяльнісний аспект, який невіддільно зв’язаний із розвитком почуттєвої сфери людини. Адже будь яке знання (філософське чи наукове) лише тоді буде реалізоване у вчинках, коли стане предметом стійкого почуття.

Культуру здоров’я спортсмена бойового хортингу можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

Розглядаючи культуру здоров’я спортсмена бойового хортингу за ієрархічним принципом можна виділити: *культуру духовного здоров’я, культуру душевного здоров’я* і *культуру тілесного здоров’я*.

Кожен із зазначених компонентів культури здоров'я є досить об’ємним за своїм змістом. На жаль об’єм даної статті не дозволяє провести більш детальний їх аналіз. Кожен із них може бути предметом окремого дослідження.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, присвячений феномену під назвою «культура здоров’я», сформулюємо визначення даного поняття.

Культура здоров’я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне явище, яке тісно пов’язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості, вміщує сукупність надбань теоретичного та практичного філософського, наукового, мистецького досвіду в галузі формування, збереження, зміцнення здоров’я спортсмена бойового хортингу.

Це також певна характеристика конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті задля досягнення стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її Духа, душі та тіла, що виявляється

у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Таким чином, принципи формування культури здорового і безпечного життя спортсменів бойового хортингу закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків.

1. Культура здоров’я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов’язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров’я.

2. Культура здоров’я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров’я, наука здоров’я і мистецтво здоров’я.

3. Культура здоров’я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров’я і культуру тілесного здоров’я.

4. Високий рівень розвитку культури здоров’я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Функції бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров’я

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя спортсменів бойового хортингу включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації).

Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо

забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього її космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форму живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини та соціально-трудового потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні

екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя людини в здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-пристосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організацією адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: у продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, в таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей. Фактично, бойовий хортинг виховує людей другого більш активного і прогресивного типу.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як *реакцію Прометея*, відокремлюючи її від настільки невиправдано поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади навіяної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж, зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожної людини протягом всього її життя.

В екстремальних умовах (у разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота, і всі резерви організму направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання.

Організм людини перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду). Цей метод щодо адаптації спортсменів бойового хортингу до фізичних навантажень активно застосовується у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації до виступу на важливих календарних змаганнях, чемпіонатах Європи і світу.

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яке справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності в звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосовувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, умінь і навичок, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах фахівців Національної федерації бойового хортингу України, українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції, на відміну від цього, є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряді декількох поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене у показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Для повного розуміння цієї проблеми необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у процесі виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь і навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи мають бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення України, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій. Адже, найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи були спроби визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витрачати за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб. Коли організм людини переживає стан стресу, всі її життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів, що звертаються до лікаря у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу. Ось чому за системою бойового хортингу тренувальні навантаження мають бути збалансованими відповідно до стану організму людини.

Багато хто вважає, що після того як органи спортсмена піддалися впливу підвищених тренувальних навантажень, надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців Національної федерації бойового хортингу України ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що зменшення та скорочення періоду активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спалюючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожен з нас має два віки, що беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити. Який би не був хронологічний вік спортсмена, він може зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хоче цього. Необхідно займайтеся бойовим хортингом і думайте про здоров'я.

Якщо у спортсмена є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени бойового хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона має стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа – батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки у 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке *«психо»* означає душа, *«сома»* – тіло. Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, але вони мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» у результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний подразник, не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо спортсмен хоче уникнути хвороби, йому слід тренуватися активно, займатися бойовим хортингом, намагатися тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів, адже його сильний імунітет не дозволить хворобі вплинути на організм.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати

короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки». Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути. Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим. Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах вашого організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ бойового хортингу неоціненна.

Фізичні вправи бойового хортингу: покращують кровообіг; попереджають передчасні серцеві захворювання; збільшують доставку кисню організму; сприяють травленню; заспокоюють нерви і врівноважують емоції; підвищують опірність організму до захворювань; знімають втому; зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки; надають фігурі стрункість; загострюють розумові здібності; підсилюють самовладання, розвивають спритність; допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні; покращують функції залоз; розвивають силу, впевненість і волю; сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей; сприяють міцному сну.

Слід звертати увагу на те, яка вода вживається людиною кожного дня. Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть у кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні та електричні процеси в організмі людини відбуваються в рідкому середовищі. В середньому людині слід випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки – відразу після підйому вранці, дві склянки – в середині дня між сніданком і обідом, і дві склянки – в другій половині дня.

Вживання солі. Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Вживання цукру. Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень

холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця. Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку. Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій. Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще. З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які мають виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм. Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, адже потрібен занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах стародавнього Сходу. Там для певної касти людей існувала навіть своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хіломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узяте сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя (або частково вегетаріанського), і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі її органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого вітряного протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм людини може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати *працю*, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є *нормальний сон*. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить, у першу чергу, стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, *позитивні емоції*. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти йому радіти.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Вони як би закривають «больовий шлагбаум» в сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних

речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є *раціональне харчування*. Раціональним воно має бути за якістю, за кількістю і за режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число народжених дітей з психохімічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль.

Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легень – в 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони в середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге – робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, *фізичні вправи*, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури, правильного здорового і виваженого способу життя.

Бойовий хортинг у забезпеченні фізичного і духовного здоров'я спортсмена

Основні поняття

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань).

Фізичне здоров'я – це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в навколишніх умовах.

Соціальне здоров'я – це система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Здоровий спосіб життя – єдність усіх форм і способів життєдіяльності особистості, її умов і факторів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % її здоров'я.

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел свідомості та зі світогляду людини. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя людини завжди закладені традиції сім'ї, народу. В даному плані бойовий хортинг є видом спорту, що заснований на національних традиціях українського народу. Спосіб життя людини є зліпком соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровою. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми мало звертаємо уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили і працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у

потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо раніше людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама має піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

Потрібно зважати на те, що самі собою досягнення науково-технічної революції не зменшать відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально-виробничого середовища існування. Чим більше будуть розвинені автоматизація виробництва і кондиціювання середовища проживання, тим менш тренованими стануть захисні сили організму людини. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона – частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю людей.

Побажання зберегти природу незайманою наївні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що *валеологія* як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею самою світі.

Критерії ефективності використання здорового способу життя

Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. *У поведінці* це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншої схильності депресії, іпохондрії, підозріливості.

У функціональному прояві можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості;

зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширено і деталізовано у залежності від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення, самооновлення та саморегулювання.

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу.

В процесі *самооновлення* організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до *саморегулювання*.

Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція становить сутність біологічної форми розвитку, тобто, життя – це загальна властивість біологічних систем, що дозволяє встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад, сталість температури тіла, рівень артеріального тиску, вмісту глюкози в крові тощо. Підтримка ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній сталості внутрішнього середовища організму – **гомеостазі** (*homeostasis*; грец. *homoios* – подібний, схожий + грец. *stasis* – стояння, нерухомість).

Слід мати на увазі, що самоорганізація біологічної системи проявляється і в здатності до самовідновлення. Ця якість обумовлена, перш за все, регенерацією, а також наявністю множинних паралельних регуляторних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей дозволяє вижити організму в умовах пошкодження. Міра компенсації при цьому відображає рівень життєздатності організму – його фізичне здоров'я.

Таким чином, фактично, **фізичне здоров'я** – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів середовища проживання, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

1) рівень фізичного розвитку;

2) рівень фізичної підготовленості;

3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;

4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Сексуальне здоров'я – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, які позитивно збагачують особистість і підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові.

Репродуктивне здоров'я – компонент здоров'я, що визначає репродуктивну функцію організму.

Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

Професійне здоров'я – стан, що визначає ефективність професійної діяльності людини.

1.2.4. Складові здорового способу життя людини

Здоров'я – це такий стан організму, при якому він є біологічно повноцінним, працездатним, функції всіх його складових і систем врівноважені, відсутні хворобливі прояви. *Основною ознакою здоров'я* є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень. Здоров'я є безцінним надбанням не тільки кожної людини, але і всього суспільства.

Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя, адже воно допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження. Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи бойового хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій їх організму.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Національної федерації бойового хортингу України, норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірності в їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно

неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (курінню, алкоголю, наркотикам), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, культура сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Елементи здорового способу життя

Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя – це «обличчя» людини як індивіда, і в той же час, відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але, в той же час, він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя; якість життя; стиль життя.

Рівень життя – це, передусім, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.

Якість життя – це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія).

Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, то можна відзначити, що перші дві еквіпотенціальні, тому що мають суспільний характер. Звідси зрозуміло, що здоров'я людини буде залежати, насамперед, від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними та національними традиціями (менталітетом), а також особистісними нахилами.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість

діяльності особистості у напрямі формування, збереження та зміцнення свого здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі: спосіб життя має будуватися згідно з віком; спосіб життя має забезпечуватися енергетично; спосіб життя має бути зміцнювальним; спосіб життя має бути ритмічним; спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі: спосіб життя має бути естетичним; спосіб життя має бути моральним; спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для її нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптовому виникненню екстремальних умов для адаптації.

Продовжуючи роздуми про спосіб життя людини як фактор, що обумовлює її здоров'я, відзначимо, що спосіб життя – це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування. У землекопа – свій заступ, у столяра – своя сокира. Рукоятку підбирають по руці. Але є люди, які схоплюють будь-який заступ, будь-яку сокиру і швидко збивають руки до крові. Так і зі способом життя – спосіб життя не змінюють без серйозних до того причин.

Його змінюють тільки в тому випадку, якщо він приводить до хвороби. Але набагато важче щось змінити, краще формувати такі норми поведінки, такий спосіб життя, який вів би до здоров'я. Можна визначити основні елементи здорового способу життя, сукупна дія яких забезпечує оздоровлення організму.

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя має бути індивідуальним і здоровим. Але на практиці, зазвичай, він незручний і нездоровий, продиктований реаліями буття. Важливо зрозуміти, що все ж дуже багато залежить від самої людини, адже людина – суб'єкт і одночасно об'єкт своєї діяльності. Велику роль у цьому відіграє культура, яку потрібно розглядати як особливого роду відношення людини до самої себе. Культура – не лише сума знань, це поведінка, сума моральних начал, і у способі життя людини завжди існують деякі чинники свого, індивідуального.

Спеціалісти стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 49 та у 61 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 36 років, від 37 до 48 років, від 49 до 60 років і так далі.

І дуже прикро, коли замість коректив потрібно людині докорінно змінювати сформовані звички, спосіб життя, адже з самого початку в його формування були закладені установки, що ведуть не до здоров'я, а до хвороби. І дуже часто змінювати щось буває вже пізно.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його і у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні–серпні організм набагато слабший, ніж у грудні–січні. Відхилення у харчуванні, які допустимі взимку, є недопустимими влітку. Восени уникають застуди, бережуть легені. Взимку психофізичні навантаження можуть збільшуватися до максимуму.

Здорова людина здатна до форсованого темпу життя протягом декількох місяців з урахуванням рівня адаптивності. Але такий період має змінюватися відпочинком, релаксацією. Для здорового після екстремального періоду, релаксуючим є перехід на звичайний спосіб життя.

У вихідні дні та дні відпустки, у вільний від роботи час людина має жити у суворому узгодженні зі своєю натурою, компенсуючи тим самим примусовий відхід від цього принципу в робочий час дня, тижня і року.

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка має додавати те, чого людина була позбавлена в місяці праці. Людина холеричного темпераменту, чия робота протікає за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона займається бойовим хортингом, грає у футбол, у хокей, в інші рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час – на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це весна дня. День–літо, вечір–осінь, ніч–зима. І доба має бути спланована, організована, як рік життя. В ній має бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане, «треба» і «хочу»; повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не має бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частину, ми втрачаємо частину життя.

Плануючи свій спосіб життя, намагаючись зробити його валеогенним (здоров’ятворчим), людина має *узгоджувати його зі своєю натурою, з природними*

ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї. Зазначимо це як першу умову формування здорового способу життя.

Виходячи з порад спеціалістів із проблем формування здорового способу життя, сформулюємо другу умову: *висока рухова активність* без примусу. Навіть 30 хв щоденної фізичної активності підвищують життєздатність, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні сили. Це може бути і оздоровчий біг, і велосипедний туризм, і гімнастичні вправи, і прогулянки на лижах, і плавання. Але слід пам'ятати, що ефективність оздоровчих заходів залежить від індивідуального вибору і дозування навантажень, які можуть завдати шкоди здоров'ю, особливо коли мова йде про немолодий вік і не дуже здорову людину.

Третя умова полягає у *збалансованому харчуванні*. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній вазі – і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Відмова від шкідливих звичок може бути четвертою умовою формування основ здорового способу життя. Багато людей витрачають своє здоров'я задарма, не задумуючись про наслідки. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепоною на шляху до здоров'я людини, часом призводить до повної його втрати.

П'ятою умовою можна назвати *сприятливий психологічний клімат* у мікро- і макросоціальному оточенні. Реалізація цієї умови передбачає створення в сім'ї, робочому колективі (мікросоціальне оточення), в суспільстві (макросоціальне оточення) відносин між людьми, в яких домінує чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, харчові «вихідні» і «голодування», лікувальний масаж тощо. Розглянемо перераховані вище фактори, що визначають здоровий спосіб життя, більш докладно.

До основних *складових здорового способу життя* відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну

регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки; безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі; духовне виховання.

Режим праці та відпочинку

Праця – основа режиму здорового способу життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію праці, при якій нібито відбувається знос та виснаження організму, надмірна витрата сил і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізична, так і розумова нібито зашкодить організму, але, навпаки, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому.

Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя. І навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. У випадках перенапруження і перевтоми людини винна не сама праця, а неправильний режим праці. Потрібно правильно і вміло розподіляти сили під час виконання роботи, як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніше і корисніше для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів простою перестановкою завдань напруженої, нагальної роботи.

Цікава та улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і перевтомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини. Для працівника важлива зручна робоча форма, він має бути гарно проінструктований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо. Освітлення робочого місця має бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати з самого складного.

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини («контрастний» принцип побудови режиму роботи і відпочинку).

Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці є необхідним в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, має хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі. Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку засноване на закономірності перебігу біологічних процесів в організмі.

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюваність, а то і хворіємо. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в навчальній праці, професійній діяльності, відпочинку, харчування, сну і займатися фізичними вправами.

Бойовий хортинг у цьому питанні є реальним рекреаційним засобом. При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки такій фізіологічній властивості, попередня діяльність є як би поштовхом до подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх спортсменів бойового хортингу. У той же час він має бути індивідуальним, тобто відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і нахилам людини. Важливо забезпечити сталість того чи іншого виду діяльності в межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми. Режим буде реальним і здійсненним, якщо він динамічний і будується з урахуванням усіх можливих непередбачених обставин.

Спортсмену бойового хортингу для досягнення високих результатів однозначно необхідно навчитися розробляти для себе науково обґрунтований, корисний і ефективний режим дня. Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального, тренувального і вільного часу у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами.

Відповідно до них, добовий бюджет часу спортсмена бойового хортингу орієнтовно складається з двох половин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійно) і 12 год, відведених на відновлення організму (навчально-тренувальні заняття бойовим хортингом у спортивному залі, сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування).

Вихідні дні містять 12 год резервних (замість часу, що витрачається на навчальну діяльність). Потім слід розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити постійне і правильне чергування праці і відпочинку, загальний режим дня у залежності від змінності, навчального розкладу, умов праці.

Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке

оберігає нервову систему від надмірного напруження і стомлення. Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем.

Визначити час, необхідний для сну, всім без винятку людям не можливо. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі. Спати слід у добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій кватирці. Нічна білизна має бути вільною, не ускладнювати кровообігу. Не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз обличчям, що перешкоджає нормальному диханню. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засинанню. Нехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого з часом розвивається безсоння, відбуваються розлади у діяльності нервової системи.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для спортсмена бойового хортингу необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5–8 год. Години, призначені для сну, не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння, інших нервових розладів.

Напружену розумову роботу необхідно припиняти до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрити кімнату, а ще краще сон при відкритій кватирці або відкритому вікні.

Людям, які мало сплять, для гарного самопочуття і високої працездатності достатньо 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, вони активно долають труднощі, не затримують увагу на неприємних переживаннях. Люди, які сплять багато, потребують 9 год сну, а також більше. Це переважно люди з підвищеною

емоційної чуйністю. Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають безсонням. Іноді не дають заснути справи, які хвилюють або турбують людину. Таке безсоння називають ситуативним.

Зазвичай воно проходить разом із зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється, що кризова ситуація проходить, але залишає шкідливу звичку занадто сильно прагнути заснути. Вона може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх довго або нераціонально приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну, ламають і перекроюють його фази.

Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах її життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя. Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людину фізичної активності, а навпаки, надає їй можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури. Заняття бойовим хортингом максимально повноцінно заповнюють цю нішу, а також сприяють розвитку фізичних якостей людини.

Це в першу чергу відноситься до молоді, оскільки відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в учнівському і студентському віці. Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8 %, що обумовлено, головним чином, обмеженням фізичної активності.

У спортсменів бойового хортингу, фізично активних людей цей показник може обмежитися до 4 %, тобто у них гальмуються процеси старіння. Окрім цього, регулярне використання засобів бойового хортингу з метою фізичної та медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15–25 %, а також звернення за медичною допомогою в 2–4 рази, у порівнянні з іншою частиною населення.

У механізмі адаптації до фізичних навантажень має значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка. Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкою, довгострокової, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ бойового хортингу їх дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей клітин), розширенням резерву функціональних систем і адаптаційних можливостей організму.

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50 %, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія і байдужість до виконуваної роботі, людина стає дратівливою, запальною.

Чому саме фізичні вправи бойового хортингу є в цьому випадку найкращими ліками від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів у спортсмена бойового хортингу швидко поліпшується кровообмін, а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – заняття бойовим хортингом, висока фізична активність під контролем об’ємів тренувального навантаження. Фізичне навантаження у процесі занять бойовим хортингом, підвищуючи окисні обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз судин головного мозку, судин, що забезпечують харчуванням м'язи серця, у людей фізичної праці, а також у осіб, які займаються бойовим хортингом, зустрічається порівняно рідко, як і підвищений вміст холестерину в крові.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час фізкультурно-тренувальних та оздоровчих занять бойовим хортингом, ходьби на лижах, бігу, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Для спортсмена бойового хортингу вона має стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом не менше 1–1,5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання. Для спортсменів бойового хортингу, з метою підтримання фізичної підготовленості, такі прогулянки краще здійснювати за принципом кросової

ходьби: 0.5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

Організація рухової активності у цьому сенсі має велике оздоровче значення. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя спортсменів бойового хортингу – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях бойовим хортингом, об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це властиво практично усім учням школи і студентам закладів освіти. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання Національної федерації бойового хортингу України – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності спортсменів. Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа.

Важливий фактор оптимізації рухової активності спортсменів – самостійні заняття бойовим хортингом (тренування у спортивному залі), фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять бойовим хортингом – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

Гігієнічні основи здорового способу життя

Слово «гігієна» походить від грецького «цілющий, що приносить здоров'я». Як галузь медицини, вона ставить собі за мету шляхом різних профілактичних заходів зберегти здоров'я людини, зробити її красивішою, привабливішою, цікавішою.

Особиста гігієна спортсмена бойового хортингу – це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування та інші моменти повсякденного побуту. Особливо важливо дотримуватися правил особистої гігієни тим, хто займається бойовим хортингом регулярно, веде активне спортивне життя, приймає участь у змаганнях тощо.

Догляд за шкірою має велике значення для збереження здоров'я. Шкіра не тільки є органом дотику, вона захищає тіло від шкідливих впливів і грає велику роль у терморегуляції організму, у процесі дихання. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень. Визначено, що на 1 см² поверхні тіла припадає близько 100 больових, 12–15 холодових, 1–2 теплових і близько 25 точок, що

сприймають атмосферний тиск. Це дозволяє шкірі забезпечувати постійну інформацію організму про діючі на тіло подразники.

Всі ці функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання, забрудненість послаблюють її діяльність, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це треба робити на рідше одного разу на 4–5 днів (приймання душу, ванни або відвідування лазні), після чого обов'язково змінюється натільна білизна.

Не можна забувати про те, що мікроби і яйця гельмінтів, які знаходяться на руках, можуть переноситися на продукти харчування, посуд. Особливо багато мікробів скупчується під нігтями. Тому треба не лінуватися кожного разу регулярно мити руки – після забруднення, перед їжею, після спортивних занять бойовим хортингом, відвідування туалету тощо.

Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку і миття їх, оберігання від надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять і активного відпочинку.

Догляд за зубами і порожниною рота охороняє організм від всіляких інфекцій і порушень роботи шлунково-кишкового тракту.

Догляд за ногами полягає в їх щоденному митті з милом перед сном, використанні чистих шкарпеток, провітрюванні взуття.

Оволодіти правилами особистої гігієни і повсякденно їх дотримуватися – обов'язок кожної людини. Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язково для кожної культурної людини.

Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

Гігієна одягу вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням відповідно до умов і діяльності, в яких вона використовується. До спортивного одягу пред'являються спеціальні вимоги, обумовлені характером занять і правилами змагань з бойового хортингу. Вона має бути якомога легкою і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню.

Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним добре вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри. Спортивне взуття, крім того, має захищати ступню від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять відповідним видом спорту.

Додаткові гігієнічні засоби включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності.

З методикою проведення різних видів масажу і гігієнічних процедур можна ознайомитися на практичних заняттях і вивчаючи спеціальну методичну літературу бойового хортингу.

Загартовування організму

Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. Його найкраще розпочинати з дитячого віку. Найбільш простий спосіб загартовування – повітряні ванни. Велике значення у системі загартовування мають також водні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, надають благотворний вплив на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати оголене тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань.

Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися слід теплою водою (35–36°С), поступово переходячи до прохолодної, а потім до обливання. Влітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після ранкової зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися.

Фізично здоровим і загартованим людям при дотриманні визначених умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями і взимку. До основних принципів загартовування відносяться: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей організму.

Гігієнічні основи загартовування. Загартовування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Систематичне застосування процедур, що гартують, знижує число простудних захворювань в 2–3 рази, а в окремих випадках майже повністю виключає їх. Загартовування може бути специфічним (підвищується стійкість до

певного фактору) і неспецифічним (підвищується загальна стійкість до ряду факторів).

Загартовування повітрям. Повітря впливає на організм своєю температурою, вологістю і швидкістю руху. Дозування повітряних ванн здійснюється поступовим зниженням температури повітря або збільшенням тривалості процедури при одній і тій же температурі. Сигналами несприятливого впливу на організм при теплих ваннах є – різке почервоніння шкіри і рясне потовиділення, при прохолодних і холодних – поява «гусячої шкіри» і озноб. У цих випадках повітряна ванна припиняється. Холодні ванни можуть приймати лише добре загартовані люди і тільки після лікарського обстеження.

Загартовування сонцем. Сонячні ванни. Кожен вид сонячних променів надає специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють протікання біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені надають теплову дію, ультрафіолетові мають бактерицидні властивості, під їх впливом утворюється пігмент меланін, в результаті чого шкіра набуває смаглявого кольору – загару, що оберігає організм від надлишкової сонячної радіації і опіків.

Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну Д, без якого порушується ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової і м'язової систем. Ультрафіолетові промені в малих дозах збуджують, а у великих – пригнічують центральну нервову систему (ЦНС), можуть призвести до опіку. Якщо після прийому сонячних ванн спортсмен бадьорий і життєрадісний, у нього хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, вони пішли йому на користь. Якщо спортсмен стає дратівливим, млявим, погано спить, пропав апетит, значить, навантаження було великим і потрібно на кілька днів виключити перебування на сонці, а в подальшому скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартовування водою – це потужний засіб, що володіє яскраво вираженим охолоджуючим ефектом, оскільки теплоємність і теплопровідність води у багато разів більше, ніж повітря. Обтирання – є початковим етапом загартовування водою. Його проводять рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. *Обтирання* проводять послідовно: шия, груди, руки, спина, потім витирають їх насухо і розтирають рушником до почервоніння. *Обливання* – наступний етап загартовування. *Душ* – ще більше ефективна водна процедура.

Для загартовування рекомендується поруч із загальними, також застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші для охолодження частини організму. *Обмивання* ступнів проводиться протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28ºС, а потім знижуючи її до 12–15ºС. Після обмивання ступні ретельно

розтирають до почервоніння. *Полоскання горла* проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25ºС, поступово щотижня знижуючись на 1–2ºС і доводиться до 5–10ºС.

Профілактика шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, а заняття бойовим хортингом – тим більше. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить до числа найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини. Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв. Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральну нервову систему. Погано очищений спирт, який отримують шляхом бродіння з хлібних крохмаломістких злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки. Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що в стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводиться розв'язано, неадекватно і здатна скоїти різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб життя.

Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє всіма характерними для даної групи речовин особливостями. Тривале і систематичне вживання алкоголю дратівливо діє на провідну систему серця, а також порушує нормальний процес обміну речовин. Страждають також органи травлення. Дратуючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунку і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який в 50 % випадків завершується появою ракового захворювання.

Стиль життя, пов'язаний із вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання в колі своїх егоїстичних інтересів. Знижується якість життя людини в цілому, її головні життєві орієнтири спотворюються і не збігаються із загальноприйнятими; робота, що вимагає вольових та інтелектуальних зусиль, стає скрутною, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

Шкідлива звичка: куріння. Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою,

виділенням мокроти брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легень. Саме тому курці набагато частіше хворіють на рак легень.

Помиляється той, хто вважає, що куріння без шкоди, що воно навіть стимулює розумову діяльність, додає бадьорості. Як показали наукові медичні дослідження, в перший час при курінні спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну. Дим сигарети є дуже небезпечним тому, що разом з ним в організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин: нікотин, сірководень, оцтова, мурашина і синильна кислота, етилен, ізопрен, чадний та вуглекислий гази, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легень забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин. Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 5–10 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант – навіть не пробувати наркотики.

Спортсмену бойового хортингу взагалі пробувати наркотики заборонено як з точки зору спортивних досягнень, так і з позиції дотримання вимог етичного кодексу виду спорту. Взагалі, кожна розсудлива людина має розглядати наркотики як надзвичайно небезпечного ворога. Пристрасть до них, навіть епізодична, може привести до тяжкого захворювання – наркоманії. Підступна дія наркотиків полягає в тому, що непомітно розвивається нездолання тяга до них, і це характеризується рядом ознак: звичні дози вже не дають бажаного ефекту; виникає непереборний потяг до даного препарату і прагнення отримати його за всяку ціну; при позбавленні наркотику розвивається важкий стан (так звана фізична ломка).

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму з глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне і фізичне виснаження. Закоренілим наркоманам притаманні такі ознаки: підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. У них помітно знижуються розумові здібності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, втрачається почуття обов'язку.

Отже, здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність принципова.

Раціональне харчування та його режим

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя спортсменів бойового хортингу. Кожен спортсмен має знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників.

Харчування будується на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин і вітамінів; ритмічності прийому їжі.

Важливими аспектами культури харчування є: *режим харчування*, і *розподіл калорійності їжі протягом доби*.

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально. При заняттях бойовим хортингом приймати їжу слід за 2–2,5 год до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаній з інтенсивним потовиділенням, слід збільшити добову норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається її харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий організм у процесі життєдіяльності безперервно витрачає енергію, що надходить у результаті переробки продуктів харчування, речовин, що входять до його складу. Значна частина цих речовин «спалюється» (окислюється) в організмі, у результаті чого звільняється ця енергія.

Дану енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи тощо) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Харчування будується на наступних **принципах**: досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо); визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами); ритмічність прийому їжі.

Встановлено, що за енергійністю витрат доросле населення можна розділити на 4 групи: в першу групу (витрата 3000 ккал на добу) включаються особи, які пов'язані з фізичною працею і працюють головним чином у сидячому положенні; до другої групи відносяться робочі механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу); до третьої групи – зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслі, водопровідники (витрат 4500–5000 ккал на добу); до четвертої групи належать люди, які активно займаються спортом, їх енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 ккал на добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримання життя в стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він складає в середньому 1700 ккал, а у жінок – 1600 ккал). Але для правильної побудови харчування недостатньо визначити тільки калорійність їжі. Потрібно знати також, які харчові речовини і в якій кількості можуть задовольнити цю калорійність, тобто визначити якісний склад їжі.

При окисленні в організмі 1 г білків і 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал, при окисленні 1 г жиру – 9,3 ккал. У разі необхідності вуглеводи і жири частково можуть заміняти один одного. Що стосується білкових речовин, то вони не можуть бути замінені ніякими іншими харчовими речовинами.

Білки. Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, перш за все, є необхідними для пластичних функцій: побудови та постійного оновлення різних тканин і клітин організму. Білки входять до складу багатьох гормонів, і таким чином беруть участь в обміні речовин. При нестачі білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки та інших органів, знижуються захисні сили організму та працездатність, а в дітей уповільнюється зріст і розвиток тканин.

Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця). І тому не менше 60 % добової норми білків в раціоні має бути саме тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками: квасоля, горох, соя. вівсяна і гречана крупи, рис, хліб. Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок і обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

Жири. Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також в сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним.

У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження. Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи. Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони є необхідними для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливу роль відіграють вуглеводи у регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, який відкладається в організмі. Вуглеводи поділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вводити основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, якого багато, наприклад, у картоплі. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вводити лише 20–25 % від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні харчування.

Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену. При надмірному ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошняними виробами, солодощами та іншими легкозасвоюваними вуглеводами.

До вуглеводів зазвичай відносять і клітковину (оболонку рослинних клітин), яка мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина посилює перистальтику кишечника і сприяє його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобових, буряках, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з муки грубого помелу. Найбільша кількість вуглеводів міститься в цукровому піску, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, родзинках, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

Вітаміни. Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних та біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і доставляються йому з продуктами рослинного і тваринного походження. При нестачі вітамінів в раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомленість, падає працездатність, знижуються захисні сили організму. При надмірному надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу.

Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Всі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, Д, Е, К. До групи водорозчинних вітамінів відносяться всі інші вітаміни. Для більш точного добового дозування вітамінів слід розраховувати їхню кількість з урахуванням енерговитрат на кожну 1000 ккал: вітамін С – 35 мг, вітамін В1 – 0.7 мг, вітамін РР – 7 мг, вітамін А – 2 мг; на 3000 ккал йде додатково 0.5 мг на кожну наступну 1000 ккал. Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату. Найбільший вміст вітаміну С – в сушеній шипшині, чорній смородині, зеленій петрушці, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

Вітамін В (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Відіграє важливу роль у вуглеводному обміні. Найбільша кількість вітаміну В – у дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах, печінці яловичій.

Вітамін В1 (рибофлавін) – відіграє важливу роль у регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Нормалізує дію на зоровий аналізатор. Найбільший вміст вітаміну В2 – в печінці, нирках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) – забезпечує процес енерготворення. Він необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, органів травлення, печінки, шкіри. Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротин – регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють ріст організму, беруть участь у забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм з продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінці тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі. Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає Р-каротин, який знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротину в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зеленій петрушці, обліписі, помідорах.

Мінерали. Мінеральні речовини відіграють важливу роль в харчуванні людини. Вони беруть участь у пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, в синтезі білка, в різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін. Найбільше значення серед них мають макроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

Кальцій входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Він істотно впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь у процесах згортання крові і володіє протизапальною дією. Достатня кількість кальцію в харчуванні сприяє нормальній збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба кальцію – 800–1400 мг. Особливо багате кальцієм молоко і молочні продукти.

Фосфор, як і кальцій, необхідний для утворення кісток. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфора беруть участь у скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають в мозку, печінці, нирках та інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься у сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

Натрій надає багатоаспектну біологічну дію. Підтримує нормальний осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Необхідний для нормального функціонування нервової і м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина отримує натрій головним чином з кухонною сіллю, що додається в їжу.

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор та інші, які знаходяться в харчових продуктах в дуже малих дозах. Однак слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

Вода. Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

Таким чином, підбиваючи підсумки вищесказаного, під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я, налагодження процесу раціонального та збалансованого харчування.

Культура міжособистісного спілкування

Спілкування, ефективність якого визначається, розвиненістю комунікативної культури його учасників, – провідний вид взаємодії людей між собою і один з важливих компонентів здорового способу життя. Культура міжособистісного спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе людина, які органічно і невимушено реалізуються нею в діловому та емоційному спілкуванні. Це важлива умова задоволеності її відносин з навколишнім життям у цілому, одна із запорук психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

В даний час соціально-психологічна ситуація істотно загострила проблему емоціонального спілкування людей. У розвиненому і диференційованому суспільстві зростають вимоги, які люди свідомо чи несвідомо пред'являють до реальних і потенційних партнерів по спілкуванню. А задовольняти їх тим важче, чим менше розвинена комунікативна культура кожного учасника цього процесу.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього, слід уміти застосовувати адекватний стиль і тон спілкування з оточуючими. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою. Важливо також уміти спілкуватися в різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

Важливе також уміння співпрацювати з людьми у різних видах діяльності. Розвиток комунікативної культури спирається на розвиток ряду психічних властивостей, мови, особливостей мислення, специфічних соціальних установок і комунікативного вміння. Це, в першу чергу, потреба у глибокому емоційному і змістовному спілкуванні, яке в нормі притаманне кожному, але міра його розвиненості неоднакова у зв'язку зі статевими, соціокультурними, віковими особливостями людини. Цю потребу можна задовольнити тоді, коли спортсмен бойового хортингу володіє емпатією – здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей, проникати в їх внутрішній світ, розуміти їх переживання, думки, почуття – співпереживати і співчувати їм.

Важливо розвивати рефлекси, тобто готовність до самоаналізу та застосування його навичок. Така готовність є передбаченням здатності до саморегуляції. Культура спілкування спирається на такі особливості мислення, як відкритість (тобто вміння бачити ряд рішень одного і того ж завдання), гнучкість, нестандартність плану дій. Своєрідність володіння промовою передбачає

наявність великого запасу слів, образності і правильності мови, точне сприйняття усного слова і точну передачу ідей партнерів своїми словами; вміння виділяти з почутого суть справи; коректну постановку питань; стислість і точність формулювань відповідей на питання партнерів, логічність побудови і викладу висловів.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Комунікативна культура спортсмена бойового хортингу передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують спілкування як діалог, який вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, що треба не тільки щось отримати самому, але і можливо більше віддавати іншим. Розвитку комунікативної культури, безперечно, сприяє різноманітна і різнобічна фізкультурно-спортивна діяльність у бойовому хортингу з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

Психофізична регуляція організму

Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Спортсмену бойового хортингу необхідно позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції.

Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значить для нас будь-яка подія, тим сильніше реакція на неї. Тому звичка тверезо оцінювати обставини корисна для здоров'я спортсмена бойового хортингу. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруги).

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження на заняттях з бойового хортингу, що володіє антистресовою дією, а також знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб тренування, фізичні вправи доставляли задоволення, а не були гіркими ліками.

До числа негативних факторів, що викликають стрес у спортсменів бойового хортингу, можна віднести проблеми в родині, у закладі, тугу, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, незаслужену образу, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя, до яких не можна швидко пристосуватися. Але не всякий стрес шкідливий. Існує еустрес – позитивний стрес, мобілізуючий організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – дистрес є головною причиною виникнення неврозів. Виникнення неврозів залежить і від того, як стрес-фактори сприймаються особистістю.

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити два підходи: порочний і дієвий.

Порочний підхід, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль з переробки самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом.

Дієвий підхід, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж пробився.

Негативний вплив стресу посилюється, якщо спортсмен бойового хортингу більше зосереджений на оцінці того, що трапилося і чим це загрожує, ніж на тому, що можна зробити для виправлення ситуації. Запобігання зривів при стресах забезпечують заняття бойовим хортингом. У методиці психорегуляції спортсменів Національної федерації бойового хортингу України є окремі нормування та ефективні методи боротьби зі стресом. Вченими федерації був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем стану спортсмена і ступенем реакції на нього різних систем організму.

Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я, стали розроблятися різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції організму. Ефективність впливів ставала значно вище, якщо прийоми виконувались на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

При використанні аутотренінгу деякі спортсмени бойового хортингу невиправдано ототожнюють ці засоби з прийомами психічного самовпливу – самонавіювання і самопереконання, тоді як прийоми аутотренінгу засновані лише на самопереконанні, що робить особистість сильніше та активізує її. Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика бойового хортингу. Ця система вправ, які використовуються з психогігієнічними цілями, відрізняється меншим об'ємом. Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштовування спортсмена бойового хортингу на майбутній день, так і ввечері, після тренування, перед сном.

У системі аутогенного тренування бойового хортингу важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі частини легень, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легень. При цьому також за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, в першу чергу, печінка, пожвавлюється

їх кровопостачання. У системі психотренінгу бойового хортингу використовуються також і вправи, що тренують увагу та розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості можна отримати на практичних заняттях Національної федерації бойового хортингу України і вивчаючи спеціальну методичну літературу.

Культура сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка – один з аспектів загальної соціальної поведінки людини. Культура особистості формує еротичний ритуал залицяння і сексуальної техніки. Регламентуючи найбільш важливі аспекти сексуальної поведінки, культура залишає місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може істотно варіюватися. Соціокультурні зрушення впливають на сексуальну поведінку, ритм сексуальної активності, її інтенсивність і соціальні форми. Молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей при наявності і відсутності любові.

Дослідження науковців Національної федерації бойового хортингу України показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 20 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою хлопець і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?».

Основні мотиви (у відсотках до загальної кількості респондентів) розподілилися так: взаємна любов – 38,3 %; приємне проведення часу – 14,8 %; прагнення отримати задоволення – 13,7 %; бажання емоційного взаємодії – 8,9 %; передбачуваний вступ в шлюб – 8,4 %; цікавість – 15,9 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважують свої почуття і засновані на них рішення.

Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів, у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань, СНІД, зростає число розлучень. Жити тільки для себе – це значить гнатися за все новими задоволеннями. Секс стає розвагою, розглядається як сфера індивідуального самоствердження. Дівчина шукає багатих прихильників заради соціального престижу. Хлопець зближується з дівчиною не тільки тому, що йому цього хочеться, а ще й тому, що «у справжніх хлопців так прийнято».

Таким чином, збільшилася можливість молодій особистості самій обирати найбільш відповідний їй стиль сексуальної поведінки. Але чим менше зовнішніх заборон, тим важливішим є здатність особистості до індивідуального

самоконтролю і вище відповідальність за свої рішення, тим вище значення морального вибору.

Молодіжний вік 17–25 років – це вік максимальної активності статевих гормонів. «Бомбардування» ними мозкових емоційних зон викликає бурхливий прояв емоцій любові, які вимагають відповідної вольової та етичної поведінки, змушують молодих людей бути більш активними і цілеспрямованими. Однак, сексуальні емоції керовані, і за допомогою вольових зусиль їх можна, якщо вони надмірні і нездорові, переключити на інший вид активності – інтелектуальну, фізичну, естетичну.

Необхідною передумовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, з його руховою активністю, регулярними фізичними навантаженнями тощо. Сексуальне життя завжди було тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій. Сексуальні можливості у осіб з ослабленим здоров'ям знижені. Під час сексуального контакту спалюється близько 500 ккал, деякі коливання залежать від тривалості любовної гри та ентузіазму партнерів, але витрата енергії відповідає приблизно півгодинній пробіжці або 40 хв безперервних фізичних вправ.

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичної та її складової частини – тілесної, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я.

Жінки, які, наприклад, регулярно займаються фізичними вправами, спортом, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у боротьбі, що робить багатшими їх поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчувають себе в сексуальній сфері. У період молодіжної гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності або раціонально її розподілити.

Активне сексуальне життя вимагає дотримання здорового способу життя. Так, у осіб, які зловживають алкоголем, сексуальне життя поступово порушується, його розлади зустрічаються в 40 % випадків. Надмірне куріння – у 10 % випадків призводить до розвитку імпотенції; нікотин пригнічує вплив на центри ерекції, викликаючи її ослаблення, а у жінок явище – фригідності. Сексуальна задоволеність підвищує самоповагу і самооцінку. Висока самооцінка і впевненість у власній привабливості надзвичайно важливі для молоді.

Сексуальна задоволеність у молодих людей позитивно корелює з задоволеністю іншого характеру (інтелектуальною, спортивною, естетичною

тощо), захопленнями, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє їх загальнокультурному розвитку. Тому питання розвитку бойового хортингу безпосередньо пов’язані з питаннями сексуальності спортсменів, оскільки саме у цьому віці молоді люди визначаються у статевих партнерах та організовують своє особисте життя.

Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти

Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості, досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості в своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозріливості.

У функціональному виявленні можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширений і деталізований у залежності від потреб особистості. Особливо важливо знати правила безпечної поведінки для спортсменів і привчати їх до дотримання певного набору цих правил.

Поради для спортсменів бойового хортингу щодо правильної безпечної поведінки:

пам’ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг;

не розважайтесь, не грайтесь на тротуарі, біля доріг;

дотримуйтесь правил посадки в електропоїзд, автобус;

на зупинці не стійте близько біля дороги;

не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити відповідні органи безпеки;

не можна безконтрольно розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо;

не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте відповідні органи безпеки;

не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на залізничні рельси предмети, не кидайте нічого у вікна потягу;

не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках;

обережно користуйтесь побутовими електричними приладами: комп'ютером, телевізором, праскою, холодильником;

не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після навчання, перед вживанням їжі;

будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою;

не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці;

не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі;

дотримуйтесь відповідних правил поведінки в громадських місцях;

не використовуйте піротехнічні засоби без вивчення інструкції – це небезпечно;

не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки та на інших святах – це може призвести до пожежі;

для прогулянок та поїздок вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Інструкція для спортсменів щодо дотримання правил безпечної поведінки у закладі освіти

Будьте дисциплінованими, уникайте бійок, сварок, інших конфліктних ситуацій.

Не розважайтеся, не грайтеся: іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками, рогатками та іншими подібними пристроями.

Не з'ясовуйте стосунків за допомогою кулаків, нецензурних слів, крику.

Дотримуйтеся правил техніки безпеки.

Будьте уважні на східцях, переходах, у приміщеннях закладу освіти, на території.

При перебуванні серед гурту людей не штовхайтеся.

На території та в приміщеннях закладу освіти забороняється: курити, що шкодить організму як самого курця, так і оточуючих та може призвести до виникнення пожежі; приносити, демонструвати іншим та гратися гострими, колючими предметами (ножами, шилом тощо), зброєю, іншими небезпечними предметами; вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої. На

території закладу освіти не створюйте ситуації, небезпечної для свого здоров’я та здоров’я оточуючих.

До навчальних занять, під час перерв та після занять забороняється:

Кидатись один в одного різними предметами (сумки, папки, книги, портфелі, сніжки, каміння тощо). Такі дії можуть призвести до травмування та каліцтва.

Проводити досліди з вибухонебезпечними речовинами (магнієм, карбідом кальцію, селітрою тощо). Всі досліди з хімічними речовинами, тим більше якщо є підозра, що вони можуть вибухнути, треба проводити у спеціалізованому кабінеті з дозволу та під наглядом викладачів хімії тощо.

Використовувати петарди, бенгальські вогні, запальнички, сірники – іграшкові вироби та інші предмети, які можуть призвести до пожежі.

Залазити на огорожу, дерева, дах закладу освіти, зовнішні пожежні драбини та подібні конструкції.

На стадіоні чи спортивному майданчику проводити тренування (заняття) без викладача, використовувати спортивний інвентар та спортивні снаряди, залазити на конструкції, якими обладнано спортивний майданчик, стадіон.

Залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель закладу освіти.

Кидати предмети, каміння та стукати у вікна закладу освіти.

Кидати предмети на електропровід. Він може обірватися і вразити людину електрострумом.

Під час навчальних занять забороняється:

заважати викладачу та одногрупникам;

розмовляти або користуватись мобільними телефонами;

провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись з викладачем та одногрупниками;

вживати ненормативну лексику;

застосовувати фізичну силу у відносинах з викладачами та одногрупниками;

зазіхатися на майно інших людей (гроші, мобільні телефони тощо);

займатись сторонніми справами;

читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

Правила поведінки при надзвичайних ситуаціях

У зв’язку із можливими напруженими обставинами, ситуаціями в суспільстві і державі всім особам нагально рекомендується дотримуватись правил безпечної поведінки.

1. Повсякденна дорога

Вам необхідно пам'ятати свою домашню адресу, бажано мати при собі документ, що засвідчує особу.

Батьки мають знати родини ваших друзів і знати маршрути вашої дороги до закладу освіти, до дому, до товаришів.

Ці маршрути не повинні проходити через погано освітлені й малолюдні вулиці, ліс, пустирі.

Не беріть у незнайомих людей гроші, подарунки, нікуди не йдіть із ними та не сідайте в машину, чого б вам не обіцяли.

Не розповідайте чужим про себе, свою родину, сусідів, – наприклад, що батьки у відрядженні, відпустці, що сусіди виїхали на дачу, що тато має намір купити машину тощо.

Не дозволяйте будь-кому зі сторонніх торкатися ваших інтимних органів – у цьому може критися велика небезпека.

Якщо ви залишаєтесь дома на самоті, не відчиняйте двері підозрілим особам (або відчиняйте тільки на умовний дзвоник), не підходьте до дверей і не розмовляйте.

2. Пізнє повернення додому

У таких випадках дотримуйтесь наступних правил:

Не скорочуйте шлях, якщо при цьому ви маєте йти прямо через пустирі, будівництва чи парки. Краще довгий шлях, який є світлим і чистим.

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли повернетесь. Тоді вони не будуть так переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

У разі, коли вас покликали ззаду, заулюлюкали, – не відповідайте.

Коли запропонують безкоштовно довезти вас додому, краще відмовтесь.

Вдень чи вночі оберніться: якщо хтось іде за вами, пропустіть уперед.

Якщо той стоїть, очікує, не знає, до кого прийшов, не поспішайте відчиняти двері під'їзду. Запитайте: «До кого? Почекайте. Я до них зайду, передам». Не заходьте у під'їзд із незнайомою підозрілою людиною. Краще дочекайтесь когось із мешканців вашого під'їзду. Якщо відчуєте небезпеку – голосно кричіть.

3. Нещасні випадки на вулиці

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

Пересувайтесь зовнішньою частиною тротуару, щоб не потрапити під удар бурульок, деталей будинку, уламків рекламних щитів, квіткових горщиків тощо, які можуть впасти.

Почувши крик попередження чи звук падіння чогось, швидко відстрибніть від будинку чи притисніться впритул до стіни, прикривши голову руками чи сумкою.

Обходьте місця, де над ґрунтом чи асфальтом піднімається пара: у цьому місці можуть бути промиті водою підземні порожнини. Провалившись у них, можна одержати сильні опіки або ж загинути.

Обходьте й об'їжджайте на велосипеді люки (каналізаційні, зв'язку тощо).

Дотримуйтесь правил дорожнього руху.

Не переходьте будівельні траншеї та ями тимчасовими стежинами або імпровізованими містками. Обходьте ями, заповнені водою.

Не спускайтесь у колодязі та підземні комунікації, тому що там накопичуються смертельно небезпечні гази.

4. Уникнення зустрічі з шахраями

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

Ніколи не давайте незнайомим людям гроші за посередництво у придбанні товарів установленого порядку.

Не дозволяйте незнайомим людям ворожити на коштовності чи грошах, що вам належать. Як правило, гроші та майно до вас уже можуть не повернутися.

Не віддавайте малознайомим людям заздалегідь гроші, хоч і прийшли вони з питання установки в майбутньому телефонів, сантехніки, ремонту житлових приміщень тощо.

Не грайте на вулицях в азартні ігри («наперсток», «три тузи», «рулетка», «паличка» тощо), бо ви програєте у будь-якому випадку.

Не давайте незнайомим однолiткам приміряти одяг, взуття, інші речі. Їх можуть не повернути.

З метою запобігання та зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть викликати людські жертви та матеріальні збитки, слід звернути увагу на правила безпечної поведінки і дотримуватися їх в усіх випадках.

Духовне виховання

Духовні чинники є важливими компонентами здоров'я і благополуччя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги. Духовний фактор багато в чому залежить від індивідуального способу життя, а ступінь його впливу на здоров'я людини становить 70 %. Тобто, духовна людина практично завжди є здоровою, за виключенням вроджених патологій або каліцтва. Духовність та культура людини є прямими ознаками її здоров’я.

Духовне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей, до порушення норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток

людини через організацію умов, в яких формуються її духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських морально-етичних цінностей.

Система духовного виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність. Зміст духовного виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

Все вищезгадане тісно переплітається з основною виховною стратегією системи бойового хортингу. Дані аспекти духовного виховання спортсменів бойового хортингу поєднуються з сімейними цінностями (моральними основами життя сім'ї), громадянськими цінностями (права і свободи людини, обов'язки перед іншими людьми, ідеї соціальної гармонії, поваги до закону) та національними цінностями (патріотизм, почуття національної гідності, історична пам'ять) складають собою систему духовних цінностей у загальній концепції духовного виховання спортсменів бойового хортингу.

Розглянувши основні складові здорового способу життя, можна сказати про те, що якщо людина не буде знати елементарних основ, і не буде дотримуватися принципів здорового способу життя, то вона завдасть непоправної шкоди своєму здоров'ю, в неї з'являться різні захворювання внутрішніх органів, знизиться працездатність і скоротиться термін життя. Для спортсменів бойового хортингу це може обернутися не тільки зниженням спортивної підготовленості, а й неочікуваним втрачанням булого здоров'я.

1.2.5. Взаємозв'язок між загальною культурою спортсмена бойового хортингу і рівнем його досягнень

В останні роки активізувалася увага до фізичної культури і здорового способу життя спортсменів бойового хортингу, що пов'язане зі стурбованістю фахівців Національної федерації бойового хортингу України, спортивного співтовариства, суспільства щодо здоров'я спортсменів та фахівців, які активно тренуються у залах бойового хортингу, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко розуміти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності спортсменів бойового хортингу та рівень їх фізичної культури. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у спортсмена як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій спортсменів бойового хортингу як особистісно значущих, але таких, які не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички бойового хортингу, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів.

Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у клубі бойового хортингу необхідно забезпечити свідомий вибір спортсменом суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку та індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Здоров'я спортсмена бойового хортингу – найперша необхідна умова успішного розвитку у виді спорту, життєдіяльності його як вихованої людини, його навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання спортсмена як розвиненої особистості.

Навчити спортсменів берегти і зміцнювати своє здоров’я – одне з найважливіших завдань Національної федерації бойового хортингу України, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у закладі освіти абиякого рівня і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей спортсменів.

Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі здоров'я і фізичної культури та передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі щодо здоров'я і фізичної культури особистості визначається за такими змістовими лініями:

Головними **завданнями** навчання спортсменів бойовому хортингу є:

формування в учнів, які займаються бойовим хортингом, знань про культуру поведінки та здоров’я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку серед колег,

друзів, однодумців, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

розвиток у спортсменів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

виховання у спортсменів бойового хортингу потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

набуття спортсменами власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

формування в учнів, які займаються бойовим хортингом, соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, закладі освіти, колективі, громадянському суспільстві;

формування в учнів основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;

оволодіння спортсменами бойового хортингу моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчання спортсменів бойового хортингу буде ефективною за **умов**:

постійного мотивування учнів, які займаються бойовим хортингом, до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного спортсмена і групову взаємодію;

переважання практичних дій і зусиль спортсменів у засвоєнні навчального матеріалу;

забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями з бойового хортингу і можливостями їх практичного застосування у процесі тренувань і змагань;

організація комунікативного спілкування, застосування в навчально-тренувальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проектів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;

забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів у закладах освіти (фізична культура, захист України, фізичне виховання, педагогіка тощо);

співпраці викладачів з батьками, батьків зі спортсменами;

ціннісного ставлення викладача з бойового хортингу до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу навчання спортсменів бойового хортингу складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

Здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (Всесвітня організація охорони здоров'я – ВООЗ);

процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя – усталений спосіб життєдіяльності людини, метою якої є формування, збереження, зміцнення і відновлення свого здоров'я.

Безпечна поведінка – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність спортсмена бойового хортингу застосовувати *здоров'язбережувальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст навчання для кожного віку спортсменів бойового хортингу структурується за такими розділами:

1) здоров'я людини;

2) фізична складова здоров'я;

3) соціальна складова здоров'я;

4) психічна та духовна складові здоров'я.

Тема «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення спортсменів бойового хортингу про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Тема «Фізична складова здоров'я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя спортсмена, який займається бойовим хортингом.

Тема «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Тема «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток спортсмена бойового хортингу. Профілактика шкідливих звичок розглядається в

контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення та уміння приймати виважені рішення.

Таким чином, ведення здорового способу життя залежить від загальної культури само спортсмена бойового хортингу. Педагоги бойового хортингу працюють зі спортсменами у позанавчальний час. Надаємо основні моменти ведення такої роботи.

Позаурочна, позааудиторна і спортивно-масова робота у закладі освіти проводиться систематично, планово та підзвітно. У позанавчальний час у закладі освіти проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи з бойового хортингу. Ними передбачається:

а) більш глибоке засвоєння спортсменами бойового хортингу програмного матеріалу, що вивчається на тренувальних заняттях;

б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з бойового хортингу, фізичного виховання та з державних тестів;

г) організація систематичних занять з бойового хортингу за інтересами спортсменів;

д) проведення масових спортивних змагань з бойового хортингу.

Головна мета позанавчальної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного учня, який займається бойовим хортингом, до регулярних занять у спортивній секції закладу освіти, самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах викладач фізичного виховання навчає в середньому 200–250 учнів.

Організовувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчати спортсменів до самостійних занять бойовим хортингом у закладі освіти та за місцем проживання. Всі форми навчально-тренувальних і фізкультурно-оздоровчих занять, які проводяться в процесі навчальної і позанавчальної роботи, мають відповідати головній вимозі – всебічно сприяти залученню кожного спортсмена до щоденних самостійних занять бойовим хортингом та загальної фізичною культурою.

Залучення учнів до процедур загартовування. Здоров’я спортсменів бойового хортингу залежить також великою мірою від обсягу його знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров’я та профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від спортсмена певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в закладі освіти шляхом роз’яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на навчальних заняттях та в позанавчальний час.

Викладачі мають постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров’я учнів, які займаються бойовим

хортингом, спонукаючи їх до систематичного використання загартовувальних процедур. Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни у поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з бойового хортингу дуже важливе значення мають **гігієнічні умови**. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання **режиму дня** виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. У режим дня спортсмена мають входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у спортсменів звички займатися бойовим хортингом включає:

формування у спортсменів інтересу до занять бойовим хортингом та загальнорозвивальними фізичними вправами;

озброєння їх знаннями з фізичної культури та основ здоров’я, фізіології і гігієни людини, а також вироблення на їх основі переконань у необхідності систематично займатись бойовим хортингом, фізичними вправами в режимі навчального та позанавчального часу.

1.2.6. Популяризація здорового способу життя у системі бойового хортингу

Оскільки формування здорового способу життя (ЗСЖ) стає основою, універсальним засобом первинної профілактики і, отже, базою стратегії охорони і зміцнення здоров'я, воно є стрижнем усіх програм здоров'я, всіх профілактичних територіальних і галузевих програм, які впроваджує Національна федерація бойового хортингу України. У них передбачені спільні дії органів і установ охорони здоров'я, освіти, культури та інших органів і установ.

Взагалі, здійснення заходів первинної профілактики має бути в Україні найважливішим обов'язком всієї мережі лікувально-профілактичних установ, і особливо служб первинної медико-санітарної допомоги. Заклади охорони здоров'я мають розглядатися як форпости формування здорового способу життя, і це відноситься, перш за все, до центрів здоров'я та центрів профілактики.

Найважливіша функція і завдання всіх органів і установ, всіх організацій, які повинні займатися формуванням здорового способу життя і, перш за все, установ первинної медико-соціальної допомоги – ефективна популяризація здорового

способу життя. Вона має ґрунтуватися не стільки на санітарній освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, тобто не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчанні гігієнічним навичкам, особливостям дотримання правил і норм поведінки та активному їх проведенні в життя в конкретних умовах.

Акцент на організацію і проведення гігієнічного виховання, як важливої умови формування здорового способу життя, змусив свого часу Міністерство охорони здоров'я України перетворити будинки санітарної освіти в центри здорового способу життя (в даний час це центри медичної профілактики), при яких організовуються кабінети фізичної культури, психогігієни, шлюбу і сім'ї, сімейних відносин тощо.

У період впровадження ринкових відносин, реформування охорони здоров'я, створення системи медичного страхування, розвитку приватних установ і практик стала ослабленою увага до профілактики, до програм формування здорового способу життя. Разом з тим, саме вони покликані стати основою державної соціальної політики, в тому числі діяльності органів і установ соціального медичного страхування, і знайти відповідне місце в роботі муніципальних, приватних, громадських та інших організацій та установ.

Програми формування здорового способу життя і профілактики, як показує досвід інших країн, особливо з так званою страховою медициною (Німеччина, Франція, Австрія тощо), зайняли пріоритетне місце і отримали відповідну фінансову підтримку. Це позитивно позначилося на показниках здоров'я населення. Такі програми (національні, регіональні, місцеві, програми установ, підприємств, відомств, всіх форм власності) повинні знайти пріоритетне місце в планах і їх діяльності. Вони мають бути включені в програми державних гарантій доступної і кваліфікованої медичної допомоги.

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, оскільки гігієнічна грамотність і культура є частиною загальної культури і освіченості людей. Є обґрунтовані пропозиції включати в навчальні програми та плани всіх закладів освіти викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, відноситься до медичних закладів освіти, про що неодноразово говорилося в офіційних документах.

З 1991 року в Україні при деяких інститутах удосконалення лікарів стали створюватися кафедри і курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

При обстеженні декількох тисяч респондентів з'ясувалося, що 64 % з них несвоєчасно зверталися до лікарів при захворюваннях, нечітко виконували профілактичні рекомендації. Значення фізкультури для здоров'я визнають всі

опитані, але займаються нею не більше 8–10 %; 60 % вихователів дошкільних установ не вважають потрібною умовою вироблення гігієнічних навичок самообслуговування в учнів; 60 % викладачів закладів освіти не вважають своїм обов'язком говорити дітям про алкоголь і його шкоду, а 90 % взагалі не знають про небезпеку розвинення алкоголізму серед учнів школи і студентів закладів вищої освіти.

Дослідження останніх років вказують на те, що 40 % респондентів не знають про наявність у них гіпертонії, а 15–20 %, які знають про це, не приймають ніяких заходів щодо її профілактики та лікування. До 40 % робітників і службовців не відвідують профілактичні огляди на підприємствах, хоча серед них не менше третини мають хронічні захворювання.

Низька медична активність є певним явищем і серед батьків, які часом перебільшують свої гігієнічні знання. Так, за одним з обстежень встановлено, що 95 % батьків вважали, що володіють достатніми знаннями щодо профілактики дитячих захворювань, але необхідною інформацією володіли не більше 40 % батьків.

Значення здорового способу життя та його формування визнає і Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). До кінця 90-х років стало ясно, що боротьбу за здоров'я потрібно вести по-новому. Здоров'я населення має стати турботою всіх секторів. Українську громадськість необхідно у достатній формі інформувати про те, що таке бойовий хортинг, фізична культура і здоровий спосіб життя.

Завдання, принципи та форми популяризації спортивної діяльності, реклама та проведення заходів. Популяризації фізкультурної діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Популяризація являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності спортивних занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних занять фізкультурою і спортом, підтримка, подальше підвищення активності та ефективності фізкультурних занять.

Залежно від етапу проведення, популяризаційна діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою і спортом; інформування населення про раціональні форми і методи занять бойовим хортингом; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність популяризації фізкультурно-спортивної діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї

інформації, диференційованість і конкретність. Головною метою популяризації фізкультурно-спортивної діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами популяризації фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна.

Усна форма популяризації. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма популяризації. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Спортивна газета», «Україна туристична», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в рідній школі», «Туристичні новини».

Наочна форма популяризації є достатньо розповсюдженою у спортивній сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми та ін.

Успіх популяризації фізкультурної діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. Реклама у фізкультурній сфері – це сукупність відомостей про послуги фізкультурно-оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) спортивного клубу, осередку в максимальної кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи має враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Рекламу фізкультурних послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників спортивного клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти

спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів фізкультурних послуг.

Щоб бути ефективною, реклама має відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується. Правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється в рекламі, повинні існувати реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: реклама в мережі Інтернет, друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання фізкультурних послуг тощо.

Реклама в мережі Інтернет у даний момент розвитку технологій є надзвичайно ефективною. Люди різного віку і статі в соціальних мережах одночасно можуть ознайомитися з особливостями фізкультурних послуг, які пропонує спортивний клуб.

«Прямою рекламою» називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме «свого» споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає «вибіркові» можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично в кожну передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під зовнішньою рекламою розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це змагальна діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей

випробувати свої сили в тих чи інших вправах, її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, студентської та учнівської молоді, підлітків і дітей різного віку.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-популяризаційної спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу спортивних груп з бойового хортингу.

У процесі тренувальної роботи у групах з бойового хортингу проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: популяризація та реклама форм і видів фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Єдиної спортивної кваліфікації України, покращення соціально-психологічного клімату в трудових та учнівських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі в змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих школярів і студентів, резерву спорту вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурної діяльності повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників і глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року. У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з видів спорту.

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка

місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками. У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Застосовується при проведенні змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи «олімпійським», або «кубковим», тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків.

Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з вибуванням – називається **змішаним способом**. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Умови забезпечення міжнародних та всеукраїнських змагань, чемпіонату та Кубку України з бойового хортингу, які зобов'язаний виконати організатор змагань

1. Спортивний зал, в якому може одночасно розміститься від 300 чоловік і більше. Обов’язкове забезпечення лікарем та швидкою допомогою на весь час змагань.

2. Можливість розміщення 2 або 3 хортів згідно правил, затверджених Міністерством молоді та спорту України та виконанням умов техніки безпеки.

3. Забезпечення кожного хорту наступним обладнанням: стіл для арбітра і секретаря, стільцями для арбітра і секретаря, для хронометристів і бокових суддів, питною водою та одноразовими стаканами для суддівської бригади. На кожному столі повинен бути сигнальний пристрій (гонг, дзвін, свисток) або інший прилад для подачі звукового сигналу. Для роботи суддівської бригади слід на кожному столі розмістити необхідну кількість чистого паперу (для суддівських записок), 5 кулькових (гелевих) чорнильних ручок, 2 твердих папки (для записів бокових суддів). На столі суддівської бригади, повинні бути заздалегідь приготовані чисті бланки суддівських протоколів. Кожен стіл суддівської бригади повинен мати один мікрофон (для оголошень арбітра хорта).

4. Окремо повинен розташовуватися стіл головного судді та членів президії федерації, почесних і запрошених гостей. Кількість стільців має відповідати очікуваній кількості осіб. Стіл Головного судді, так само повинен бути забезпечений мікрофоном, водою і одноразовим питним посудом, чистим папером, ручками для записів.

5. Звукове забезпечення змагань, обов'язково повинно мати у своєму репертуарі Гімн України, урочистий маршу для церемонії нагородження та записи музичних творів естрадного спрямування для музичного супроводу показових виступів та заповнення перерв.

6. Оформлення залу складається з банерів із зображенням логотипів Всесвітньої та Національної федерації бойового хортингу України (великі банери не менше розміру 5х3 м, невеликі в кількості не менше 5 шт. Прапор України (на держаку – для парадного шикування або на тросі для підняття), прапори, вимпели клубів, організацій-учасників, спонсорів тощо.

7. Забезпечення кожного хорту суддівською бригадою з 5 чоловік (рефері, 2 бокових судді, арбітр і заступник арбітра (хронометрист). Підбір суддівського складу і договір про обслуговування даного змагання лягає на організатора змагань. Також на організатора змагань покладається забезпечення суддівської бригади харчуванням та гарячими напоями: чай, кава. Так само на організатора змагань лягає обов'язок щодо зустрічі та супроводження до місця прибуття і відбуття членів суддівської бригади. І в разі необхідності, забезпеченням їх

проживання та організованої доставки до місця проведення змагань і проживання. Робота суддівської колегії може мати договірну або фінансову основу.

8. На організатора змагань лягає обов'язок щодо забезпечення спортсменів та представників команд заходу трьох разовим харчуванням за рахунок організацій, які відрядили команди спортсменів.

9. Нагородна атрибутика змагань виготовляється за рахунок федерації, яка проводить змагання або за рахунок резервів організаторів (членські внески, спонсори, адміністрація міста, району, області тощо). Кількість атрибутики (медалі, грамоти, кубки тощо) повинні відповідати рівню змагань і кількості учасників.

10. Своєчасне заповнення бланків та документації (суддівські протоколи, звіти тощо) покладається на секретаря змагань під керівництвом головного судді.

11. В технічне забезпечення змагань обов'язково повинна входити оргтехніка: комп'ютер, сканер, принтер, подовжувачі для забезпечення електроприладів тощо. Відеозйомка змагань – обов’язкова і за можливістю окрема на кожен хорт.

12. Для забезпечення роботи мандатної комісії та суддівської наради, а також проведення суддівського семінару, необхідна наявність приміщення для зважування, стіл, стільці, папір і ручки, дві пари електронних ваг з синхронними показаннями та наявність секретаріату, що забезпечує допомогу в проведенні мандатної комісії.

Проведення змагань всеукраїнського рівня, можливі тільки при виконанні перерахованих вище умов. У разі непередбачуваних обставин організатор змагань зобов'язаний негайно сповістити Президії Національної федерації бойового хортингу України про можливе скасування або перенесення дати проведення змагань.

У разі якщо організатор змагань взяв на себе відповідальність за проведення та забезпечення змагань, але не зміг виконати даних зобов'язань у зв'язку з фінансовою незабезпеченістю (гарантії були дані) або іншими неадекватними причинами, даний організатор втрачає можливість в майбутньому проводити заходи з бойового хортингу всеукраїнського або міжнародного значення, втрачає можливість мати статус Головного судді.

Таким чином, популяризація занять бойовим хортингом та здорового способу життя здійснюється різними формами, методами, засобами, які відповідають порі року, особливостям колективу людей, загального соціального сприйняття фізкультурно-оздоровчої діяльності.

1.2.7. Медико-педагогічні аспекти впливу бойового хортингу на організм спортсмена

Шляхи формування здорового способу життя випливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям, спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність. Так можна визначати здоровий спосіб життя у практичному плані. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я і створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Важливим важелем у цьому процесі є **медична активність**.

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя:

створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;

подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак, ця проблема полягає не в розмежуванні цих аспектів, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

Дослідники науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, які вивчають проблеми здорового способу життя, у цьому напрямі запропонували ряд схем його структури і шляхів формування.

Вплив навколишнього середовища на здоров'я

В даний час накопичений великий науковий матеріал, який доводить безпосередній вплив цілого ряду чинників навколишнього середовища на здоров'я людини: клімат, погода, екологічна обстановка.

Цим питанням займається біометрологія (наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди). «Сезонно» працюють і ендокринні залози: взимку основний обмін знижений через ослаблення їх діяльності; навесні і восени – підвищений, що позначається на нестійкості настрою.

На самопочуття впливає і зміна електромагнітного поля. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон. Встановлено, що сплески сонячної активності розігрівають зовнішні шари атмосфери Землі, змінюють їх густину і хімічний склад, могутні потоки

заряджених частинок і випромінення вторгаються в атмосферу. Від цього змінюється і сама погода, і реакція на її зміни у людини.

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини. Здатність пристосовуватися до негативних впливів різна у людей з різним рівнем здоров'я, фізичною підготовленістю. У людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму значно вище, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

Спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я багато в чому залежить від спадковості і вікових змін, які відбуваються в організмі людини у міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих чинників визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін. Генетиками доведено, що при сприятливих умовах пошкоджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя та загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася.

Рівень здоров'я людини залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього, в тому числі соціального, середовища.

Мотивація дітей та молоді до занять бойовим хортингом

Навчання спортсменів бойового хортингу навичкам раціональної рухової діяльності; кондиційного та координаційного тренування відбувається на основі анатомічних, фізіологічних та спортивних знань. Реалізація представлених завдань дозволяє підняти процес фізичного виховання засобами бойового хортингу на більш якісний рівень і можна вже говорити про фізкультурну освіту учнів. При цьому кожен учень отримує можливість у подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами бойового хортингу.

У навчальній дисципліні «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти до теперішнього часу переважно удосконалювалася фізична діяльність, і менше уваги приділялося культурі цієї діяльності. За останні роки виявляється погіршення здоров'я спортсменів. Факти говорять, що багато хвороб «молодіють».

Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск зустрічався переважно у літніх людей, то зараз цим захворюванням страждає все більша кількість школярів і студентів закладів освіти. Все більше фіксується порушень в опорно-руховому апараті (порушення постави і плоскостопість), збільшення простудних захворювань. Ці та інші відхилення у стані здоров'я є наслідком

багатьох причин, у тому числі і зниження рухової активності на тлі навчальних перевантажень учнів і студентів.

Педагогу необхідно дуже точно і дохідливо роз'яснювати учням і студентам сенс, значення і зміст занять бойовим хортингом. У будь-яке завдання слід вкладати особистісний сенс і давати спортсменам можливість відчути результати їхньої діяльності, доводити до свідомості спортсменів необхідність тривалої і наполегливої праці для досягнення спортивних і оздоровчих результатів.

У спортсменів інтерес, як правило, народжують позитивні емоції, викликані процесом виконання вправ і прийомів бойового хортингу. Пробудженню у них інтересу до занять бойовим хортингом сприяє якісне проведення всіх форм занять в закладах освіти, гарне оснащення та естетичне оформлення матеріально-спортивної бази. Дуже важливою умовою виховання інтересу дітей та молоді до занять бойовим хортингом є посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування інтересу до занять бойовим хортингом залежить також від атмосфери, яку забезпечує тренер, колектив викладачів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні у спортсменів інтересу до систематичних занять бойовим хортингом мають узгоджені дії спортивної секції, закладу освіти і сім'ї. Значним мотивом для активізації всіх зацікавлених людей є оздоровчий вплив занять бойовим хортингом на молодий організм. При заняттях на фізкультурно-оздоровчих заходах слід уникати, монотонності, яка може притупити інтерес спортсменів. Можна застосовувати музику – вона володіє винятковою силою емоційного впливу, супроводжує рухи, впливає на підвищення якості їх виконання, поповнює виразність, ритмічність, чіткість, плавність, злитість.

Виразність і узгодженість рухів з музикою визначається зосередженістю сприйняття та емоційністю переживання спортсменами бойового хортингу художніх образів музичних творів, їх різного характеру. Така емоційна забарвленість сприйняття спортсменами характеру рухів, пов'язаних з музикою, удосконалює їх, надає їм енергійність або м'якість, великий розмах або стриманість, і в той же час сприяє їх свободі та невимушеності.

Одним з основних шляхів виховання позитивного інтересу є розуміння спортсменами бойового хортингу значення досліджуваного матеріалу. Учень на особистому досвіді має переконатися у нерозривному зв'язку придбаних знань з практикою, відчути їхню життєву значимість. Інший шлях – включення спортсменів до активної творчої діяльності шляхом підбору посильних, цікавих, досить різноманітних, нових за змістом або формою завдань, що спонукають до самостійного, активного роздуму. Важливо, щоб пізнання було пов'язане з позитивними емоційними переживаннями.

Функціональний прояв здоров'я у різних сферах життєдіяльності

Стан здоров'я відбивається на всіх сферах життя людей. Повнота і інтенсивність різноманітних життєвиявлень людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його якісних характеристик, які у значній мірі визначають образ і стиль життя людини: рівень соціальної, економічної та трудової активності, ступінь міграційної рухливості людей, прилучення їх до сучасних досягнень культури, науки, мистецтва, техніки і технологій, характеру і способів проведення дозвілля та відпочинку. У той же час тут проявляється і зворотна залежність: стиль життя людини, ступінь і характер її активності в побуті, особливо в трудовій діяльності, багато в чому визначають стан її здоров'я. Така взаємозалежність відкриває великі можливості для профілактики і зміцнення здоров'я.

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і, тим самим, на динаміку економічного розвитку суспільства. Рівень здоров'я і фізичного розвитку – одне з найважливіших умов якості робочої сили. Залежно від їх показників: оцінюється можливість участі людини в певних сферах трудової діяльності. Тому вже на етапі вибору спеціальності і виду професійного навчання об'єктивно виникає, ставиться і вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості конкретним видам професійної діяльності. Потреба у здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим людям, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.

Адаптаційний потенціал спортсмена бойового хортингу та показники його здоров'я

Медико-біологічні показники здоров'я спортсмена. Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас, людина – це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну і багатогранну систему особистісних, суспільних, виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чисто природному вигляді, адже воно опосередковується соціальним.

Стан здоров'я людини, як відомо, формується під впливом складного впливу соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору і слід розглядати здоров'я людини як гармонійну єдність біологічного і соціального, як показник, що відображає соціальну сутність суспільства. Тому в житті людини, у формуванні її здоров'я очевидний глибокий взаємовплив соціального і біологічного.

Людина – унікальний витвір біологічної еволюції, розвиток якого обумовлений насамперед еволюцією культури. Свідомість людини формувалася

конкретним для даного часу соціальним досвідом, який включав усі досягнення матеріальної і духовної культури. В основі культурної еволюції лежать соціальні закони передачі інформації від покоління до покоління, завдяки яким різко виросла влада людини над природою і відбувається безперервне прискорення суспільного розвитку. Однак, людина не перестає бути біологічною істотою, і це закріплено в її спадковості, записано в генетично значущих структурах дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК). Адже ДНК є одним із двох типів природних нуклеїнових кислот, що забезпечує зберігання, передачу з покоління в покоління і реалізацію генетичної програми розвитку та функціонування живих організмів. Основною роллю ДНК в клітинах людини є довготривале зберігання інформації про структуру рибонуклеїнових кислот (РНК) і білків.

Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді якого виникає певна складність, тому що біологічні особливості людини впливають на формування її особистості. Це стосується обдарованості, емоційності і, нарешті, здоров'я.

Але цей вплив біологічного створює тільки тіло, визначає ступінь інтенсивності тих чи інших рис особистості, він не стосується того якісного змісту свідомості, який характеризує людину як учасника соціально-історичного процесу. Соціальна сутність людини представлена її надбіологічною сферою, для передачі змісту якої людське суспільство виробило особливий, властивий тільки йому, спосіб успадкування цього досвіду, що передається іншими каналами, ніж генетична інформація ДНК. Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути істинно наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. По суті, ми входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Ми звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і в теперішній час: у чому сутність генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову форму руху матерії?

У момент виникнення суспільної форми руху матерії з'явилася якісно нова форма зв'язку між поколіннями, виникла категорія соціальної спадкоємності. Ріст об'єму соціального (соціальна програма) вимагав генетичної еволюції мозку, в результаті чого почалася взаємообумовлена зміна соціального і біологічного. Було втрачене пристосувальне значення багатьох структур і функцій, що стало провідним фактором, який відрізняє людину від тварини. Спосіб адаптації тварин залишається одним і тим же впродовж усього часу: якщо інстинкти більше не в змозі успішно справлятися зі змінами середовища – тварина гине.

Зміна параметрів факторів навколишнього середовища викликає в організмі людини також відповідні біологічні зміни. Завдяки процесам адаптації у

здорової людини ці фактори до певних меж, у залежності від ступеня індивідуальної резистентності, дозволяють зберегти здоров'я. Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища і від індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу (відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини і тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників) незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація.

Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму, здатність до зміни самих себе у відповідності до змінених умов, і це є об'єднуючим між людиною та іншими живими організмами. Але появу людини можна визначити як виникнення тієї точки у процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму.

Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за рамки своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

Таким чином, еволюція гомінід обумовлена адаптованістю і певними властивостями природи людини, які примушують її ніколи не припиняти пошук тих умов, що найбільш відповідають її внутрішнім потребам. Разом з тим, людина як свідома істота, здатна осмислювати добро і зло і, маючи свободу волі, діяти на свій розсуд у виборі мети своєї діяльності та засобів її досягнення. Людина, як об'єкт еволюції, усвідомила себе і стала, певною мірою, суб'єктом еволюції. Вона перетворилася зі «сліпого авангарду» в носія керованої еволюції, що дає насамкінець надію вирішити ті глобальні проблеми сучасності, які пов'язані з питанням виживання людини, а значить і її здоров'я.

Є підстави стверджувати, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою. Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення у сучасному суспільстві. Успіх людства, як в минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, саму людину, а

також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням.

Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і відношення людини до самої себе, до природи та інших людей. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, має готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Хвороби тіла людини тісно пов'язані з характерними порушеннями. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань, хоч ніякою мірою не є їх єдиною причиною. В ряді клінічних і експериментальних медичних досліджень робиться наголос на психічних факторах виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу.

Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короткочасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недоброзичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвиткові багатьох захворювань. Фізичні реакції на психічні емоції – одне з найпоширеніших повсякденних відчуттів. Людина боїться – її пульс стає частішим, дихання глибшим. Людина сердиться – обличчя її червоніє і м'язи напружуються. Людина відчуває відразу – мозок починає тремтіти. Розслаблюючись від напруження, людина зітхає. Ми спостерігаємо трагічну подію або переживаємо горе – наші слізні залози виділяють відповідний секрет: ми плачемо.

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна сердечного ритму і циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюдженої помилки про протилежність фізіологічного і психологічного.

Сам факт того, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (психо) і тіло (сома). Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямах, які віками

залишалися ізольованими один від одного. До речі, наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах. Як відзначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі й явища протилежного порядку, коли зміни фізіологічні впливають на нашу психіку. Отже, це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму – і швидко реагує на це змінами настрою. Деякі стають агресивними і втрачають контроль над собою, інші стають сентиментальними і плаксивими. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно – і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами у загальній фізіологічний структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії.

Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров у підвищеній кількості надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витрачати енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечувальних процесів.

Хронічні емоційні перенапруження можуть викликати фізичні зміни, які виявляються як хронічні захворювання. Емоції можуть провокувати тривале скорочення і спазми порожнистих органів, змінюючи таким чином кровотік у них, викликаючи атрофію. Спазми можуть спричинити розширення стравоходу або гіпертрофії лівого шлуночка серця.

Емоційна стимуляція ендокринних залоз може викликати переродження тканини, як це відбувається при тиреотоксикозі, обумовленому психологічними факторами. Емоції грають причинну роль і в діабеті. Поглиблення наших знань дає можливість розуміти, що емоційні фактори мають, вплив на будь-яку хворобу, і їх вплив відчувається навіть у такому відомому органічному захворюванні, як туберкульоз.

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

2.1. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна

Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

Теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

Виникають первісні, стихійні основи навчання і виховання як необхідні умови підготовки до життя, до праці, до багатогранної діяльності. З цього складного процесу первісної педагогіки поступово, у міру історичного розвитку суспільства, виділяються і зачатки фізичної культури як області спеціальної діяльності, в якій вирішуються завдання власне фізичної підготовки людей до різних вимог життя.

У ході розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів. На перших порах розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію та її теорію. А з виробленням теорії, яка відповідала на питання «що це за явища», виникла методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату».

Фізична культура поступово виростає в область широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології. Тому виникає її теорія і методика, яка спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

Таким чином, у міру ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії і методики фізичного виховання. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає бойовий хортинг не тільки як вид спорту, а й як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;

обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

Місце теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт

Теорія і методика бойового хортингу тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та

біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами. Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку теорія і методика бойового хортингу не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

Отже, найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

Як навчальна дисципліна теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

Цей предмет має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з даної спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.

Мета, завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу

З кожним роком кількість спортсменів в Україні, які займаються бойовим хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу, таким чином, розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення

особистості. Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Бойовий хортинг представлений сукупністю *матеріальних* і *духовних* цінностей. До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

Результатом діяльності у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

Метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу;

зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

освоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

підвищення рівня фізичної підготовленості;

удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

Роль бойового хортингу та інших форм спрямованого використання фізичного виховання у закладах освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальний процес школяра і студента все більш інтенсивним, напруженим.

Відповідно зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності дітей та молоді протягом усього періоду навчання у закладах освіти. Поряд з цим за допомогою бойового хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання молоді, бойовий хортинг грає суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів бойового хортингу в період навчання у закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10–12 годин. Спеціальні профілактичні та оздоровчі

фізичні вправи бойового хортингу в цих умовах – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття бойовим хортингом при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, і в тому числі і розумової.

У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Серед тренувальних та оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності та загальної працездатності.

З огляду на специфіку дитячого, юнацького, молодіжного віку, тренувальні та оздоровчі завдання системи бойового хортингу визначаються в більш конкретній формі.

Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають:

допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;

сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;

сприяння правильному співвідношенню частин тіла;

вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;

підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;

застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у спортсменів бойового хортингу рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: школяр і студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними.

Правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи. Рухові навички, сформовані у молодих людей учнівського та студентського віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

В процесі формування рухових навичок у молоді виробляється здатність легко опановувати складнішими рухами і різними видами діяльності, що включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і знаходиться в розроблених і впроваджених навчальних програмах з бойового хортингу для школярів і студентів закладів освіти.

Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

Фізичне виховання засобами бойового хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

Метою фізичного виховання засобами бойового хортингу є формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя. Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

2.1.1. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; гуртки та секції з бойового хортингу в закладах освіти України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені. Фізична культура і спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання як національний професійно-прикладний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Київська Русь – середовище лицарського виховання та бойових традицій українців. Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу у системі засобів

фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу та Європи.

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

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових, культурних та оздоровчих традиціях українського козацтва. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування бойового хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль бойового хортингу, його філософія й етикет. Розвиток бойового хортингу в Україні і твоєму місті чи районі. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, міжрегіональні, обласні, міські, районні, міжклубні, внутрішньоклубні змагання. Спортивні змагання серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих. Чоловічий та жіночий спорт. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені. Сучасний бойовий хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Національна федерація бойового хортингу України, Європейська та Всесвітня федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

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

Систематичні заняття бойовим хортингом як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову його тіла та поставу. Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять бойовим хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування спортсменів

Роль гігієни в житті спортсмена бойового хортингу. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять бойовим хортингом. Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях з бойового хортингу. Гігієна сну. Гігієна житла та місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень). Гігієнічні вимоги до занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця,

повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо формування режиму дня спортсмена бойового хортингу. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі. Енерговитрати під час фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом. Рекомендації щодо харчування юних спортсменів. Здорове харчування. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж, лікувальна фізична культура (ЛФК)

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять бойовим хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для спортсменів бойового хортингу. Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями спортсмена бойового хортингу. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Протипоказання до масажу. Поняття про лікувальну фізичну культуру (ЛФК). Мета і завдання ЛФК, засоби і методика її застосування.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена бойового хортингу. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою. Основні вимоги до фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику спортсмена бойового хортингу, їх взаємозв'язок і значення. Класифікація і термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки спортсменів бойового хортингу.

Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, партер, пересування, удари, блоки, захвати, кидки, ударно-кидкові комбінації, утримання, больові та задушливі прийоми, заборонені прийоми. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та ногами, задушливі прийоми за допомогою одягу.

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, манера, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше.

Розбір техніки і тактики тренувальних сутичок. Характеристика й аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички у бойовому хортингу. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних позитивних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменів

Поняття про психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву великої сили волі видатними спортсменами в житті та на міжнародних змаганнях. Психічна підготовка та її значна роль у досягненні спортивної і життєвої мети. Виховна роль бойового хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера та тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників,

взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо. Самовиховання у процесі заняття бойовим хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в сутичках із більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону. Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу різного віку у навчально-виховному процесі. Урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання і тренування

Поняття про навчання і тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання і тренування. Реалізація основних принципів навчання і тренування під час підготовки спортсменів різного віку. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять бойовим хортингом. Методи навчання і тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань у фільмах. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у процесі навчання і тренування. Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання і тренування, облік і контроль

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального і навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани навчально-тренувальних занять з бойового хортингу. Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий. Щоденник самоконтролю спортсмена бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання і тренування.

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

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

Види змагань та їх значення. Розділи змагань з бойового хортингу: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів різного віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості сутички тощо.

Суддівство змагань. Арсенал дозволених прийомів бойового хортингу. Критерії оцінки прийомів суддями. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії змагання. Обов'язки кожного судді. Суддівський інвентар та особисте екіпірування судді. Суддівська форма, жести та команди рефері і суддів. Суддівство змагань у розділах: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з бойового хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами, підготовка їх до тренувальних занять і виступів на змаганнях. Вимоги до змагального костюму з бойового хортингу – хортовки (куртка, брюки, пояс), офіційного спортивного одягу клубу, федерації та взуття, залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

Спортивна складова та загальні основи теоретичної підготовки в бойовому хортингу

Бойовий хортинг є самостійним видом спорту, бойового та оздоровчого мистецтва, засобом всебічного виховання, яке включає в себе певний стиль мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також даний вид єдиноборства характеризується найкращим засобом в області розвитку і

посилення фізіологічних властивостей організму. Бойовий хортинг це не просто вид спорту – він є цілим самобутнім комплексом спеціальних знань, заснованих на науковій основі і призначених для досягнення чітко визначеної спортивної, оздоровчої і виховної мети.

Вивчення прийомів бойового хортингу також дає спортсмену кілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найважливіших багатств життя – гарне здоров'я. Благополуччя, сила, слава, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям. Бойовим хортингом займаються і представниці прекрасної статі, жінки різного віку та рівня фізичних даних, навіть не дивлячись на те, що бойовий хортинг на перший погляд здається виключно чоловічим видом спорту.

Для укріплення здоров'я бойовий хортинг для своїх адептів пропонує стандартний і спеціалізований режими тренувань, пов'язані з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, одночасне підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легень.

Подібна посилена вентиляція легень називається аеробним ефектом, який характеризується наступними проявами: підвищенням ефективності роботи легень; поліпшенням системи кровотоку шляхом збільшення кровоносних судин, підвищення їх еластичності, зниження дистонії; поліпшенням складу крові, особливо підвищенням вмісту червоних кров'яних тілець і гемоглобіну; підвищенням життєздатності тканин тіла завдяки посиленню обмінних процесів; поліпшенням роботи серця; поліпшенням сну і виведення з організму шлаків.

Внаслідок тренувань з бойового хортингу нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих, і втрата жирових тканин у повних людей.

Заняття бойовим хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це є одним із найвищих показників у спорті. Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що при заняттях бойовим хортингом 6 годин на тиждень, людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

Крім цього, завдяки заняттям бойовим хортингом з'являється можливість щодо розвитку усіх без винятку фізичних якостей і здібностей людини, до яких відносяться:

м'язова сила;

здатність миттєво почати рух;

здатність швидко змінювати напрямок руху;

еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;

периферичний зір;

концентрація уваги;

розуміння механізмів техніки руху тіла.

Таким чином, бойовий хортинг сприяє розвитку перцептивної і рухової систем, уваги, покращує сприйняття, розвиває тіло, підвищує обмін кисню в легенях і серці, розвиває координацію рухів, яка важлива у будь-якому іншому виді діяльності та фізичній праці. Заняття бойовим хортингом можна рекомендувати і чоловікам, і жінкам, і дітям.

У бойовому хортингу відразу з декількох видів змагальної програми (розділів змагань) проводяться змагання, які носять назви «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма».

Розділ «Рукопашна сутичка» – це основний напрям бойового хортингу, його профільний розділ змагань. Це спортивне протистояння двох учасників змагань між собою. Рукопашна сутичка є основною дисципліною на місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу. Протистояння спортсменів бойового хортингу на хорті – це яскравий букет тактик і стратегій, це мистецтво думати і перемагати. Ті, хто займаються бойовим хортингом, отримують фізичну підготовку досить високого рівня та ефективні бойові навички.

Змагання з сутичок проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення сутичок, спортсмен зобов’язаний бути одягнений в уніформу бойового хортингу – хортовку (куртка, брюки, пояс), яка є тренувальним і змагальним костюмом, а також мати захисне спорядження затверджене Всесвітньою федерацією бойового хортингу згідно офіційних правил змагань.

Під час змагання у розділі «Рукопашна сутичка» усі дозволені технічні прийоми проводяться в повний контакт з максимальним ефектом та прикладанням зусиль для перемоги над суперником у результаті проведення дозволеного арсеналу прийомів.

Розділ «Борцівська сутичка» – це напрям бойового хортингу, де спортсменам дозволений широкий арсенал кидкової техніки, елементів боротьби як у стійці, так і в партері, застосування всіх можливих захватів, утримань, больових прийомів на руки: зап’ястний, ліктьових та плечовий суглоб, больових прийомів на ноги: гомілковостопний, колінний та тазостегновий суглоб, а також весь арсенал задушливих прийомів як за допомогою рук і ніг, так і за допомогою одягу (куртки хортовки).

У даному розділі проводиться борцівська сутичка в одязі – захватній щільній хортовці: куртка, підперезана поясом, і брюки. Даний розділ змагань позитивно впливає на рівень швидкісної підготовки з опором та швидкісно-силової витривалості борців. У даному розділі змагань нанесення ударів заборонено.

Розділ «Самозахист» – це контактний розділ змагань з бойового хортингу, в якому змагання проводяться в особистому розряді, де учасник демонструє прийоми самозахисту на асистентах, які здійснюють напад певними технічними діями за завданням суддів. Суть змагань полягає у виявленні спортсменів, які володіють найкращою технікою самозахисту, шляхом оцінювання рівня їх майстерності під час виступів. Змагання проводяться окремо для чоловіків та жінок, а також для представників різних вікових та вагових категорій.

У розділі «Самозахист» спортсмени також демонструють вільні та заздалегідь підготовлені ними окремі прийоми і комплекси прийомів самозахисту без зброї та з імітаційною зброєю. В даному виді змагань виховується почуття дистанції, реакції, автоматизму при проведенні дій самооборони. У виступі спортсмена присутній елемент творчості, в нього можуть бути включені коронні прийоми та епізоди рукопашних сутичок, демонстрація базової техніки, демонстрація захватів, кидків, больових, задушливих прийомів, групові сутички, захист від одного нападника та групи нападників.

Розділ «Форма» – це умовно-контактний розділ змагань з бойового хортингу, в якому спортсмени демонструють формальні комплекси базової техніки. Рухи тут не випадкові. Спортсмен бойового хортингу виконує розроблений засновником бойового хортингу чітко регламентований комплекс послідовно збалансованих імітаційних технік і прийомів. У виступах високо цінується точність виконання з необхідною швидкістю, динамікою та енергією, закладеною в комплексі. Спортсмен сутичку не проводить, демонструє базові технічні вправи, але однозначно такі вправи готують спортсмена до ведення контактної рукопашної сутички.

Розділ «Форма» передбачає точне виконання розроблених та обумовлених імітаційних комплексів прийомів техніки бойового хортингу. Тому всі форми в бойовому хортингу розроблені і сформовані з реальних комбінацій сутички і виконуються тільки в бойовій стійці. Форми на змаганнях виконуються в особистому розряді – форму виконує тільки один спортсмен. Даний розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

Дотримання етикету бойового хортингу. Змагання з будь-якого розділу бойового хортингу проводяться з дотриманням спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, які запрошені на змагання. Змагальні процедури супроводжуються з дотриманням положень «Етичного кодексу бойового хортингу», гідного доброзичливого поводження серед учасників спортивних змагань.

Основні поняття і визначення в бойовому хортингу

Зміст сутичок. У сутичках з бойового хортингу у провідному розділі змагань «Рукопашна сутичка» дозволяється проводити удари, кидки, больові та задушливі прийоми в стійці і лежачи, утримання. Змагання з бойового хортингу, в залежності від ступеня підготовленості учасників, діляться на рівні, що сприяє більш ретельній підготовці спортсменів-універсалів. У сутичках дозволяється застосовувати весь технічний арсенал спортивних єдиноборств. Оцінки за технічні дії підсумовуються, переможець у сутичці визначається за сумою оцінених техніко-тактичних дій (ТТД).

Правила змагань дозволяють застосовувати в сутичці весь арсенал техніки з використанням кидків, прийомів боротьби лежачи, больових в стійці і партері, задушливих в стійці і партері, а також ударної техніки. При цьому, для уникнення травм, спортсменам дозволяється застосовувати встановлене правилами захисне спорядження. Удари оцінюються тільки в тому випадку, якщо вони призвели до нокауту або нокдауну або змінили положення тіла в просторі і привели до падіння суперника. При цьому оцінка фіксованого кінцевого положення при падінні така ж, як і за кидок. Переможець в сутичці визначається за сумою оцінок за виконану результативну техніку.

Перемога може бути за кількістю балів, за рішенням суддів, чистою або явною. Чисту перемогу можна здобути: больовим прийомом, задушливим прийомом, нокаутувальним ударом, технічним нокаутом.

Положення спортсменів

Стоячи – положення, при якому спортсмен торкається хорта тільки ступнями ніг (стоїть на ногах).

Лежачи – положення, при якому спортсмен торкається хорта ще будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг.

Змішане – один спортсмен стоїть, інший лежить.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

Сутичка лежачи – один або обидва спортсмени знаходяться в положенні лежачи.

Удар – підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Дозволяється наносити удари з будь-якою траєкторією наступними частинами тіла: ліктем, передпліччям, плечем, відкритою долонею, ребром долоні, всіма сторонами кулака, коліном, гомілкою, всіма сторонами ступні, а також головою і тазом. Удари оцінюються в тому випадку, якщо вони призвели до нокдауну, нокауту або технічного нокауту, тоді присуджується чиста перемога. Спортсмен вважається в положенні нокауту, якщо від удару знаходиться в такому

стані, що, на думку арбітра, рефері та арбітра хорта, не може продовжувати сутичку. Якщо удар привів до падіння суперника, то оцінка така ж, як і за кидок в боротьбі стоячи.

Кидок – прийом, за допомогою якого суперника зі стійки переводять в партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Три чистих кидка по 2 бали (разом 6 балів) оцінюються як чиста перемога на змаганнях.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівок суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м'язів, у результаті якого він визнає себе переможеним. Больові прийоми проводяться в стійці та в партері і за них присуджують чисту перемогу.

Задушливий прийом – дія на область шиї суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір. Задушливий прийом дозволяється проводити в стійці і в партері і за нього присуджують чисту перемогу.

Використання єдиного понятійного апарату важливо для теорії і методики бойового хортингу, науки і практики виду спорту, що сприяє більш чіткому спілкуванню різних фахівців і здійснює позитивний вплив на результати роботи. З метою впорядкування термінології і правильного розуміння змісту наведемо основні поняття і визначення, що розкривають аспекти даної проблеми.

Для полегшення сприйняття при описі техніки бойового хортингу слід користуватися наступними термінами і формулюваннями.

Атака – швидка наступальна дія, мета якої провести іммобілізацію суперника.

Атака включає в себе наступні елементи: підготовку, перший атакуючий удар, розвиток атаки шляхом проведення захоплення, кидка, утримання, больового або задушливого прийому. Ефективною є атака, в якій усі елементи як би зливаються в одну цілісну рухову дію. Головне завдання в підготовці атаки за допомогою підготовчих і облудних дій – розкрити захист суперника. Атакуючими ударами можуть бути прямі, бічні і удари знизу та зверху. Атака є головною тактичною дією спортсмена.

Арсенал захистів – освоєна рухова навичка різнотипних захистів (підставок, накладок, відбивів, відходів, ухилів тощо), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Арсенал ударів – кількість освоєних рухових навичок різнотипних ударів (прямих, бічних, ударів знизу і зверху), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Атакуємий – партнер, суперник, нападник.

Атакуючий – спортсмен, який проводить прийом.

Бойовий хортинг – створений в Україні вид спорту – національний професійно-прикладний вид спорту України з методиками реальної іммобілізації суперника. Підготовка спортсмена проходить за розширеною універсальної програмою спортивного єдиноборства, яка передбачає вміння без жодних обмежень бити і кидати суперника, а також володіння больовими і задушливими прийомами в стійці і лежачи.

Бойова стійка. Бойовою стійкою перед виконанням групи подібних техніко-тактичних дій називається – вихідне регламентоване положення тулуба, голови, кистей і ступнів.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівки суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м'язів, у результаті якого він визнає себе переможеним.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких після захоплення суперника зі стійки його переводять у партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Кидки ногами – такі кидки, при яких ноги спортсмена діють проти ніг або тулуба суперника і грають вирішальну роль. У деяких кидках діям ногою передує захоплення ноги суперника рукою.

Кидки руками, складаються з різних змін положення тіла суперника головним чином рухом рук. При цих кидках тулуб суперника не перевалюється через тулуб спортсмена і ноги не торкаються ніг суперника.

Кидки тулубом – це такі кидки, при яких спортсмен перекочує суперника через тулуб або частину його (через тазовий пояс, плечовий пояс, через всю спину або через груди).

Допоміжні прийоми – прийоми, які служать для підготовки суперника до проведення на ньому кидків, больових, задушливих прийомів і нокаутувального удару. До них відносяться кидки, утримання, завалювання, скидання, перевертання на спину, прориви оборонних захватів. А також всі удари, що не призводять до нокдаунів або нокауту.

Діапазон прийомів – комплекс атакувальних і захисних навичок спортсмена, які він застосовує в сутичці. Діапазон прийомів спортсмена є одним з основних показників його майстерності. Чим більше спортсмен освоїв рухових навичок на дальній, середній і ближній дистанції, тим більше він універсальний в сутичках.

Дистанція – відстань між спортсменами при веденні сутички.

Дистанції розрізняють:

ближню, коли спортсмени стикаються один з одним;

середню, на відстані витягнутої руки;

дальню, коли спортсмени можуть зблизитися для нанесення удару, зробивши один або кілька кроків.

Завалювання –спосіб переведення суперника з положення стоячи на колінах і сидячи в положення лежачи на спині.

Задушливий прийом – дія на область шиї суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір.

Захват – підготовчий рух руками, що передує виконанню наступних прийомів. Захвати діляться на *основні* і *відповідні*. Спортсмен, який зумів виграти боротьбу за захвати, проводить свій **основний** захват. Той, хто програв пристосовує свій захват до умов, наданих його суперником – це і буде **відповідний** захват.

Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен ногою ніби захоплює одну з ніг суперника, а потім кидає його.

Захистами проти кидків називаються дії, що попереджають напад суперника кидками або підривають проведення цих кидків.

Комбінацією з кидків називається послідовне виконання двох (або трьох) кидків. Основним вважається кидок, який закінчує комбінацію, перший прийом вважається підготовчим.

Накриваннями називаються захисні дії спортсмена, завдяки яким він не тільки зриває проведення суперником кидка з падінням, але і залишається зверху нього.

Напрями вперед, назад, в бік наводяться по відношенню до атакованого спортсмену.

Напрями докладання зусиль (від себе, на себе, вправо, вліво, за себе) наводяться по відношенню до атакуючого спортсмену.

Оборонні захоплення. Деякими захопленнями можна перешкодити суперникові проведення нападу тим або іншим кидком. Такі захоплення за їх спрямуванням називаються оборонними.

Однойменний – термін по відношенню до рукава, відвороту, ноги тощо, який означає, що права рука захоплює куртку суперника з правого боку, або права рука здійснює захоплення правої ноги суперника. Відповідно, ліва рука захоплює куртку суперника з лівого боку, або ліва рука здійснює захоплення лівої ноги суперника.

Основними прийомами в бойовому хортингу є захвати, кидки, больові і задушливі прийоми в стійці і партері, а також нокаутувальні удари і технічні нокаути, що приносять чисту перемогу.

Перевертання – прийом, за допомогою якого суперника з положення навпочіпки або лежачого спиною вгору перевертають в положення лежачи спиною вниз.

Пересування – зміна положення ланок тіла використовується для маневрування, підготовки до виконання атакувальних, контратакувальних і захисних дій.

Перекатами називаються такі відходи з утримань, які безпосередньо переходять до утримання суперника.

Підбивами називаються кидки, при яких ноги суперника підбиваються гомілкою або стегном спортсмена.

Підніжками називаються такі кидки, при яких нога спортсмена у вигляді бар'єру підставляється ззаду, спереду, збоку однієї або обох ніг суперника і він перевалюється через неї. У момент проведення підніжки обидві ноги спортсмена торкаються хорта.

Підсадами називаються кидки, при яких спортсмен ногою підсаджує ноги або тулуб суперника для додання його тілу обертального руху.

Підсічками називаються такі кидки, при яких основною дією, що викликає падіння суперника, є підбиття плесновою частиною ступні.

Реакція спортсмена – його відповідна дія на дію суперника в змаганнях або тренуванні.

Скидання – кидок, проведений спортсменом, який знаходяться під суперником.

Серія ударів – кілька швидко наступних один за одним (злитих) однотипних або різних ударів в атаці або контратаці.

Системний підхід, напрям методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єктів як систем, орієнтує дослідника на розкриття цілісності об'єкта, на виявлення різноманітних типів зв'язків у ньому і зведення їх в єдину теоретичну картину.

Сутичка вільна – сутичка, що проводиться без обмеження техніко-тактичних засобів, які застосовуються спортсменами.

Сутичка на ближній дистанції – сутичка на дистанції, що допускає безпосереднє зіткнення тулуба суперників.

Сутичка на середній дистанції – сутичка спортсменів, в якій ударні та захисні дії виконуються без зближення з суперником. Середня дистанція визначається відстанню до суперника, при якій можна не роблячи кроку вперед наносити довгі удари, поодинокі, подвійні або серії ударів.

Сутичка на дальній дистанції – сутичка спортсменів, що дозволяє проводити активні дії тільки за допомогою зближення. Дальня дистанція визначається відстанню, з якої спортсмен може дістати суперника ударом з кроком вперед.

Сутичка в стійці складається з пересувань, ударів (руками, ногами, головою), кидків ногами, руками, тулубом, больових і задушливих прийомів, звільнення від захоплень і обхватів, захистів від больових і задушливих прийомів в стійці, тактики застосування прийомів.

Сутичка лежачи – сутичка, в якій спортсмени торкаються хорта ще чим-небудь, крім ступнів. Вона складається з пересувань, завалювання, скидань, перевертань на спину, проривів оборонних захватів, утримань, больових і задушливих прийомів і ударів (коліном, ліктем, відкритою долонею, нижньою частиною кулака, ребром долоні), тактики застосування прийомів.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

Стиль – ексклюзивна сукупність техніко-тактичних ознак, що утворилися в результаті навчання спортсменів.

Страховка і самостраховка при боротьбі лежачи полягають в напрузі м'язів тієї кінцівки, яка захоплена суперником на больовий прийом. Такий опір як би врівноважує силу суперника, затрачену ним для проведення прийому. Тому категорично забороняється несподівано розслабляти захоплену суперником кінцівку (заборона стосується і до атакуючого, і до того, хто захищається в навчально-тренувальній сутичці).

Тактика в бойовому хортингу – розділ теорії і практики в якому вивчаються форми, види, способи і засоби сутички з різними суперниками.

Тактична майстерність – уміння спортсмена раціонально й ефективно застосовувати основні та допоміжні прийоми у всіх можливих ситуаціях сутички. Вона виявляється у здатності спортсмена нейтралізувати сильні сторони в підготовці суперника і використовувати його слабкі сторони. Уміння успішно застосовувати індивідуальну манеру ведення сутички.

Тактичне мислення – здатність спортсмена швидко і правильно оцінити наміри і можливості суперника, вибрати найбільш раціональний варіант дій і засобів для їх реалізації.

Тактичний діапазон – обсяг тактичних засобів, за допомогою яких спортсмен вирішує поставлені тактичні завдання. Чим різноманітніше діапазон освоєних спортсменом тактичних прийомів, тим ефективніше він може вирішувати тактичні завдання в сутичках зі своїми суперниками, які мають різні індивідуально-типові особливості і манеру ведення сутички.

Ударом називається підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні

кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар акцентований – основний удар в серії, що виділяється за силою, різкістю і точністю, що приводить до дострокової перемоги.

Удар зустрічний – випереджаючий атаку суперника.

Удар подвійний – два швидко наступних один за іншим однотипних удари (прямі, збоку, знизу, зверху) або два різнотипних удари (в голову і тулуб), завданих однією і тієї ж кінцівкою.

Удар дальній – нанесений випрямленою кінцівкою з дальньої дистанції.

Удар короткий – нанесений зігнутою кінцівкою з ближньої дистанції.

Удар помилковий –удар, що відволікає увагу суперника, і наноситься в хибному напрямку з метою змусити його відкрити ту частину тіла, в яку намічено акцентований удар.

Удар нокаутувальний – акцентований, правильно нанесений удар, який викликав у суперника стан, в якому він позбавлений можливості продовжувати сутичку.

Удар повторний – наноситься в одну і ту ж ціль два або кілька разів поспіль.

Удар прямий – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з прямолінійною траєкторією на передконтактній ділянці ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар бічний (збоку) – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з криволінійною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена, на якому не захищена частина тіла суперника.

Удари знизу і зверху. Якщо удар атакуючої кінцівки проводиться від низу до верху, то це удар знизу, якщо зверху вниз, то це удар зверху. Удари найчастіше не бувають тільки прямими знизу, зверху, збоку. У кожному ударі є складові, притаманні іншим ударам. В цьому випадку удар потрібно віднести до того удару, чия складова зусиль впливу найбільше.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Фізіологічні характеристики бойового хортингу. Бойовий хортинг відноситься до ациклічним видів спорту. Рухи в ньому відбуваються зі змінною інтенсивністю і носять швидкісно-силовий характер. Потужність роботи під час сутички – субмаксимальна. Всі дії спортсмена, застосування ударів або кидків, їх інтенсивність визначаються поведінкою суперника і обстановкою, що складається. Найбільш характерною особливістю діяльності в бойовому хортингу є те, що в зв'язку з небезпекою отримання сильного удару або потрапляння на больовий чи

задушливий прийом всі фізичні навантаження виконуються на тлі підвищених емоційних збуджень.

2.2. Основні аспекти бойового хортингу як професійно-прикладного виду єдиноборства

На сьогоднішній день бойовий хортинг є одним з найбільш розвинутих видів єдиноборства в Україні. Крім цього він отримав визнання більше ніж у 20 країнах світу також і як прикладний вид спорту. Бойовий хортинг є науково-обґрунтованим способом щодо використання людиною своїх фізичних можливостей з метою самооборони. Завдяки цьому виду спорту в результаті інтенсивного фізичного і духовного тренування кожний спортсмен, незалежно від віку і рівня фізичної підготовленості, може стати на шлях розвитку та розкрити свої приховані індивідуальні можливості.

Бойовий хортинг є видом бойового мистецтва, яке за своєю технікою щодо потужності та ефективності переважає багато інших бойових мистецтв світу. Особливо це стосується дозволеного арсеналу прийомів рукопашної сутички, що включені у змагальну програму з бойового хортингу. Головною складовою в даному виді мистецтва є комплексна система дисципліни, техніки і духу, які в результаті наполегливого тренування, дозволяють розвинути у людей почуття справедливості, гуманізму і цілеспрямованості.

У бойовому хортингу головний акцент робиться на духовний розвиток, оскільки завдяки цьому можливий ефективний розвиток здорового тіла і ясного розуму, а також формування сприятливих спортивних взаємин і коректної доброчесної поведінки. На сьогоднішній день спортсмени, які займаються бойовим хортингом, досягли чималих успіхів у веденні контактної рукопашної сутички, застосування техніки і тактики прийомів, про що досить яскраво свідчать їхні успіхи як на внутрішньодержавному, так і на міжнародному рівні проведення найбільших спортивних змагань. Спортсмени бойового хортингу часто стають чемпіонами багатьох відомих турнірів з різних авторитетних бойових мистецтв у світі.

Сьогодні бойовий хортинг привертає до себе увагу численних дослідників, послідовників, шанувальників і просто цікавих людей. Актуальність цієї традиції зберігається і в наші дні, попри те що в сучасному світі людина не повинна відстоювати свої права кулаками, як це часто було за часів, коли ще не було вогнепальної зброї. Хоча інтерес до бойового хортингу підігрівається і модою, і розважливою рекламою, і властивим юнацтву легковажним бажанням бути сильніше всіх, він все ж таки цілком закономірний. У сучасному мінливому світі проблема людини, її фізичне і психічне здоров'я, набуває особливої гостроти.

Старі цінності поступово втрачають свій сенс, а нові не встигають виникати. Але існують так звані вічні цінності, адже як би не змінювалося соціальне середовище існування, людина завжди залишиться людиною зі своїм тілом, психікою і душею. Зараз стає очевидним, що виживання і розвиток людини багато в чому залежить від того, чи будуть знайдені практичні шляхи гармонізації в новому середовищі життєдіяльності.

Ясно також, що гармонізація системи бойового хортингу не може прийти ззовні, вона має відбутися в кожному спортсмені бойового хортингу, тобто у самій людині. Звідси виникає тенденція до розширення спектра свідомості, завжди обмеженого рамками тієї чи іншої культури. Тут же зароджується інтерес до медитативної системи бойового хортингу, системи самовдосконалення і гармонізації, тобто до системи, яка допомагає людині повноцінно жити і відпочивати в жорстких рамках сучасного світу.

Бойовий хортинг – вітчизняний вид єдиноборства, що привертає чоловіків та жінок, молодь, студентів, школярів, дітей до опанування мистецтвом самооборони як без зброї, так і зі зброєю для того, щоб уміти захистити себе і родину в складних життєвих ситуаціях, адже, відверто кажучи, суспільство зараз не достатньо гуманізоване. Цей вид єдиноборства об'єднав у своїй навчальній і змагальній програмі елементи природних бойових навичок людини.

Як спортивне єдиноборство з декількома видами і розділами змагань – спортивним, оздоровчим, бойовим, прикладним і рекреаційним, бойовий хортинг існує з 2008 року, а офіційну реєстрацію в державних органах України отримав тільки через 12 років – Національна федерація бойового хортингу України була зареєстрована Міністерством юстиції України 30 січня 2020 року.

Головне завдання спортсменів бойового хортингу, що ведуть сутичку – домогтися чистої перемоги над суперником у результаті нанесення ударів руками та ногами, можливістю кинути суперника на хорт або використати больові та задушливі прийоми, що змусять противника визнати себе переможеним. Займаючись бойовим хортингом, людина проходить всебічні випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів і емоцій, стає зрілою і мужньою. Високі моральні і вольові якості спортсменів бойового хортингу мають поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями.

Різноманітність використовуваних у бойовому хортингу технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторних здібностей: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні ударної техніки руками і ногами та кидків – підсічок, підніжок, підхватів, зачепів, переворотів, а також інших атакувальних дій і контрприйомів.

Правила змагань розподіляють спортсменів на вагові категорії з урахуванням віку. Час сутичок обмежено з урахуванням статі, віку і регламентовано. Результати сутички оцінюються як чиста перемога, перевага за балами і перемога з мінімальною перевагою за рішенням суддів. Дії надмірно азартних і агресивних спортсменів бойового хортингу регламентує перелік заборонених прийомів, що можуть привести до травм.

Школа бойового хортингу поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки при падіннях на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. До арсеналу технічних прийомів і спеціальних навичок входять: удари руками і ногами; захвати за руки, за ноги; пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакувальних дій; прийоми змагальної боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги; підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграш балів і розвиток атакувальних комбінацій; утримання, больові та задушливі прийоми тощо.

У боротьбі лежачи використовуються прийоми утримання суперника спиною на підлозі протягом 10 або 15 с, що оцінюються відповідно 1 і 2 бали. Кидки в бойовому хортингу вимагають акробатичної спритності та сміливості і виконуються у всіх напрямках: через стегно, через голову, через спину, через груди. Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами спортсмена бойового хортингу поєднується з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидкісно-силової витривалості. Спортсмени бойового хортингу мають володіти високою вестибулярної стійкістю, вміти зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (хортом) під час ударних атак, кидків, ривків, поштовхів тощо.

Економія енергії, протидія стомленню і концентрація зусиль досягаються умінням своєчасно розслабляти м'язи, звільняти свою нервову систему від надмірних напруг, перерозподіляти зусилля і увагу. За допомогою спеціального аутогенного психорегулювального тренування з самонавіюванням спортсмени бойового хортингу освоюють прийоми короткочасної м'язової релаксації і відновлення рівноваги нервових процесів.

Той, хто обирає бойовий хортинг засобом свого фізичного розвитку, має критично оцінити свою статуру, пропорції, вагу, силові якості. Наприклад, довжина рук впливає на якість ударів руками і кидків: спортсмени бойового хортингу з більшою довжиною рук можуть атакувати ударами з дальньої дистанції; спортсмени з більш короткими кінцівками проявляють велику відносну силу і більш ефектно проводять кидки з захватом рук, шиї, тулуба, ефективно використовують кидки із захватами за одяг – хортовку.

Кожна молода людина може вибрати собі вид програми чи розділ бойового хортингу, відповідний сукупності властивих їй особливостей статури, психологічних якостей, схильностей, моторних здібностей. Освоївши школу бойового хортингу як прикладного виду єдиноборства, спортсмен може спробувати свої сили в інших контактних видах бойових мистецтв і з успіхом виступати на їхніх змаганнях. Фізична підготовка спортсменів бойового хортингу вимагає використання вправ з ігрових видів спорту, атлетичної гімнастики і легкої атлетики для повноцінного і гармонійного розвитку всіх функцій організму.

Отже, сьогодні ми спостерігаємо досить стійкий інтерес до традицій бойового хортингу, і є багато причин зростаючого інтересу до багатовікової традиції цього бойового мистецтва, яке охоплює теорію і методику тренувань, філософію, а також систему ведення єдиноборства. Ефективна ціннісна і духовно-моральна основа, яка приваблює сучасну українську молодь, лежить в основі бойового хортингу як бойового мистецтва.

Інтерес до традиції бойового хортингу як культурологічний феномен – це фактор, який діє у вигляді постійної складової сучасних духовних процесів. Коріння його слід шукати не в своєрідності української молоді, а в особливостях самої бойової традиції. Бойовий хортинг привертає до себе увагу не тільки в силу будь-яких історичних обставин того чи іншого суспільства, а й тому, що ця традиція сама по собі надзвичайно багатолика, ефективна і різноманітна.

Знайомство суспільства з бойовим хортингом як з багатим культурним спадком вступає в активну фазу. Все ясніше усвідомлюються перспективи використання лікувальних, спортивно-оздоровчих та військово-прикладних ресурсів цієї традиції. Ці ресурси не тільки не вичерпані, але і продовжують зростати, оскільки багатовікова традиція живе і розвивається, долаючи культурну ізоляція в діалозі між народами світу.

Аналіз суперечливого існування бойового хортингу як бойового мистецтва в сучасному світі показує взаємодію різноспрямованих сил. З одного боку бойова традиція втрачає свою початкову цінність, поступаючись місцем деструктивним тенденціям, а з іншого – мобілізує свої могутні захисні сили, відроджуючи свої ідеали і цінності в умовах нового етапу демократичного освоєння і міжкультурної консолідації.

Втрата цілісності традиції бойового хортингу як бойового мистецтва в наш час, відокремлення відносно самостійних напрямів її розвитку іноді ведуть до чисто споживчого відношення до культурної спадщини. І дійсно, з цієї традиції чимало цінного можуть почерпнути і військові фахівці, і спортсмени, і просто бажаючі зміцнити здоров'я. Однак, навряд чи тільки утилітарно-прагматичними міркуваннями можна пояснити зростаючий інтерес до бойового хортингу. Адже

далеко не кожна молода людина здатна оцінити його практичну значимість, оскільки потрібні спеціальні знання.

Може бути таке, що деяких людей приваблює екзотика, а деяких правила змагань і видовищність. Але масові комунікації зробили звичайним те, що не так давно здавалося незвичайним, малозрозумілим і маловідомим. Ймовірно, важливо інше. Бойовий хортинг – це перш за все бойове мистецтво з унікальною культурою, в якій бойова практика перетворена і піднесена завдяки феномену мистецтва, що є плодом високої майстерності, одухотвореної красою сутички і поведінки людей усіх причетних категорій.

Непосвячений може і не підозрювати про чисто утилітарні ресурси традиції бойового хортингу, але він зазвичай відразу і безпомилково схоплює в ній всепоглинаюче естетичне начало. Одне з найбільш примітних і специфічних ознак естетичної складової в бойового хортингу як бойовому мистецтві складається в поєднанні здавалося б несумісного – одухотвореної краси і гармонії з суворою реальністю бойових дій на хорті. У цьому полягає також і одна з передумов піднесення військової та прикладної підготовки людини засобами бойового хортингу до мистецтва, а мистецтва до шляху вдосконалення особистості.

Діапазон вираження естетичного початку в бойовому хортингу величезний: від самих умовних і вишуканих форм, коли натуралізм боротьби майже повністю долається в канонізованому театралізованому дійстві показового виступу бойового хортингу, до форм, що максимально наближені до реальної сутички з озброєним ворогом. У крайніх точках цього діапазону різні фахівці та майстри бойового хортингу виявляють явища настільки різні, несхожі одне на одне, що часом важко навіть припустити їх глибинну спорідненість.

В одному випадку естетика давньоукраїнського бойового мистецтва постає в найбільш чистому вигляді. Вона підтримується завдяки збереженню різноманітних зв'язків з іншими гуманістичними видами мистецтва – основними носіями прекрасного (музикою, хореографією, театром, традиційним цирком). Естетичний початок тут виражає себе найбільш безпосередньо, повно, явно, відносно легко стаючи загальнодоступним навіть за межами бойової традиції і культури бойового хортингу. В іншому випадку естетичне отримує зовсім незвичайний, навіть парадоксальний вираз (наприклад, з історії Запорозької Січі, естетизація смерті в образі героя-козака, що виходить один і без зброї на бійку з декількома ворогами).

Розсуваючи контекст розгляду і, одночасно сходячи до основ даної бойової культури, не можна не враховувати і набагато більш тонкі і складні зв'язки медитативного оздоровчого напряму бойового хортингу з усіма іншими розділами цього бойового мистецтвами. Зокрема, що об'єднує роль медитативного бойового хортингу, так це властиве йому сутнісне ототожнення різних видів діяльності,

перетворений в норму універсальний характер мистецтва справжніх висококваліфікованих майстрів бойового хортингу.

Вони, природно, поєднують заняття бойовим мистецтвом із заняттями наукою, поезією, живописом, письменництвом, музикою, долучаються до вищого сенсу спілкування і мистецтва передачі бойових знань іншим людям.

Не можна не відзначити, що дух естетики бойового хортингу наклав неповторний відбиток на естетичний вигляд самих занять бойовим мистецтвом і проведення заходів та змагань. Завдяки філософії бойового хортингу, рівно як і його іншим спорідненим напрямам вчення, всі види діяльності у бойовому хортингу проникнуті медитативністю, впевненістю і стабільністю суджень. Будь-яка дія, будь-який предмет або явище, будь-який образ або ідея, можуть стати предметом для медитації, що має на меті перехід в особливий (змінений) стан свідомості, в якому планується набуття людиною «абсолютної істини» та спокою.

Принцип медитативності є одним із загальних підстав культурної традиції бойового хортингу, задаючи смисловий контекст руху будь-яким шляхом вдосконалення людини. І оскільки саме уявлення про досконаліть пов'язане з красою, з прекрасними і піднесеними образами, теми і об'єкти для медитації в бойовому хортингу найчастіше пов'язані з прекрасним в українській самобутній природі і мистецтві, причому прекрасне в українському національному мистецтві як би відтворює ту живу природність, чистоту і красу, які одухотворяють шлях самопізнання людини, роблять прекрасним сам процес його вдосконалення.

Щоб створити більш повну картину існування бойового хортингу як бойового мистецтва, слід згадати про ритуальність, якою по суті просякнута вся система цього єдиноборства. У бойовому хортингу ритуалізована майже вся система відносин між учителем і учнем, між старшим і молодшим, між школою та ідеалом воїнського шляху. Зрозуміло, осягнення ритуальних дій поглиблюється у міру духовного розвитку спортсмена і зростання його майстерності.

Ритуальність у бойовому хортингу різноманітна і багатошарова за змістом. Її суть – у зміні ставлення людини до свого «Я», у прагненні скинути окови егоїзму, який вважається однією з головних перешкод на шляху будь-якого вдосконалення.

Поглиблення в проблематику бойового хортингу як бойового мистецтва призводить до необхідності з'ясувати деякі загальні особливості традиційної української культури. В кінцевому рахунку вони дають ключі до розуміння найбільш специфічних сторін феномена привабливості бойового хортингу.

Одна з головних характерних особливостей культури і виховної системи бойового хортингу полягає в інтенсивному «окультуренні» всіх сфер життєдіяльності людей, від встановлення соціальних ритуалів і норм спілкування до інтимних сторін життя кожної людини. У той же час ця культура, впорядковуючи стихійне природне начало, не протиставляється природі, що є

характерним для високорозвиненої західної цивілізації. Вищий сенс культури бойового хортингу бачиться у своєрідному поверненні суспільства і людини до первозданної природної чистоти. По суті, в цьому є стратегічне завдання регулювання і гармонізації людської життєдіяльності усіма засобами і методиками бойового хортингу на шляху культурного розвитку.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового хортингу як ефективного прикладного бойового мистецтва. А методики виду спорту і змагальність – це тільки похідні всього шляху виховання особистості. Будучи привабливим, ідеал майстра бойового хортингу – людини, яка досягла гармонії тіла і духу, реалізує себе як би на двох планах.

Із зовнішнього боку – це фізична і технічна досконаліть та одухотворена майстерність. З внутрішньої сторони (тобто з позиції самої людини) – це своєрідна естетика переживання, що має активно-медитативну природу і пов'язана з переходом до особливого стану свідомості. Розуміння сенсу дії зсередини в подібних випадках пов'язано з відчуттям надзвичайного підйому, свободи і особливим почуттям радості.

Бойовий хортинг – це надзвичайно поліфункціональна і багатолика система. Практично кожна людина, а особливо молода, може задовольнити через заняття цим бойовим мистецтвом найбільші потреби свого життя, відновити або доповнити ціннісний зріз понять, який сьогодні у багатьох перебуває в хаотичному стані. Адже традиція бойового хортингу має принцип створення в культурі такої моделі, яка спрямована на подолання частковості людського буття, на повернення справжньої ціннісної культури шляху бойового мистецтва і самопізнання людині.

Відродження високих гуманістичних ідеалів і вічних цінностей самого розвинутого бойового мистецтва України знаходить сьогодні новий зміст, відкриваючи нові можливості в освоєнні всієї бойової та культурної спадщини українського народу.

Великим плюсом у системі підготовки спортсменів бойового хортингу виступає присутність як такої підготовки перед змаганнями, що сприяє не тільки вдосконаленню техніки і тактики ведення сутички, а й розвитку їх фізичних якостей у цілому. Фахівці бойового хортингу, тренери і спортсмени розглядають основи фізичного розвитку в бойовому хортингу за наступними питаннями:

що саме виступає механізмами, інструментами впливу на фізичний розвиток при заняттях бойовим хортингом;

у чому полягає фізичний розвиток спортсменів.

Для того, щоб тренер зміг досягти поставленої тренувальної мети, йому необхідно орієнтуватися у всіх питаннях щодо теорії і методики бойового

хортингу, його професійно-прикладних особливостей, практичності і методики викладання, проводити виховні бесіди зі спортсменами, де необхідно розглядати питання широкого спектру тренування і виховання, а також вирішити такі завдання:

розглянути основні аспекти розвитку бойового хортингу в Україні та за кордоном;

розглянути історичні основи розвитку бойового хортингу в України;

дати характеристику спортивним основам бойового хортингу;

розглянути основні аспекти бойового хортингу як виду єдиноборства;

вивчити основні інструменти і методи виховання фізичних та морально-етичних якостей в бойовому хортингу;

розглянути основи швидкісного тренування в бойовому хортингу;

дати характеристику багатофункціональним основам бойового хортингу в системі розвитку фізичних якостей спортсменів.

При роботі зі спортсменами тренеру слід використовувати матеріали навчальних посібників і літератури з бойового хортингу, монографій, наукових статей дослідників у галузі бойового хортингу, фізичної культури і єдиноборств, педагогіки та психології особистості.

За своєю суттю бойовий хортинг не є бойовим мистецтвом для обраних, його азів може досягти будь-яка людина незалежно від віку і соціального статусу, мало того, займаючись цим видом єдиноборства, можна не тільки зміцнити своє здоров'я, а й змінити погляди на свій життєвий шлях, що може докорінно вплинути на долю людей. Молодь, домагається впевненості у власних силах, пробує себе в спорті. А для самих цілеспрямованих відкрита дорога у бойовий хортинг вищих досягнень, у тому числі на чемпіонати Європи і світу. Для людей зрілого віку, це, перш за все, хороша фізична підготовка і відмінний стан здоров’я.

Бойовий хортинг дає можливість розвивати психологічні, фізичні, розумові здібності людини, а також виховувати силу волі, самодисципліну і специфічний воїнський дух. Бойовим хортингом, як видом спорту, можна починати займатися з 5–6 років. Але дитина хоч трохи має бути підготовлена фізично і психологічно.

У деяких випадках (у дошкільному бойовому хортингу оздоровчого розвивального напряму) набирають дітей в підготовчі групи з 3–4 років, де вони граються в дитячі ігри спеціального укріплювального призначення, вивчають початкові ази теорії і методики бойового хортингу через казки та оповідання, а через позитивне відношення і поради педагога, вивчають правила поведінки в залі та етикет бойового хортингу.

Основним завданням тренерів у підготовці спортсменів у першу чергу, при покращенні загальної та спеціальної фізичної підготовки, є розвиток їх швидкісних, силових, вибухових здібностей, поліпшення гнучкості і

безпосередньої розтяжки ніг. Наступним етапом виступає вивчення технічних прийомів і прийомів самооборони. Далі йде відпрацювання вивчених елементів в русі на легких і важких боксерських мішках, ударних подушках, лапах і спеціальних «ракетках». Далі йде ретельна і поступова підготовка до змагань.

На спортивних тренуваннях відпрацьовуються технічні прийоми в парах у повній захисній екіпіровці. Всі дії доводяться до автоматизму, до рівня рефлексу. Також спортсмени бойового хортингу проходить тактичну і психологічну підготовку і, в кінці кінців, перевіркою їхньої підготовленості є виступи на змаганнях. Вихованням молодих спортсменів займаються ті, хто вже досяг висот у цьому виді спорту. В бойовому хортингу також є своя кваліфікаційна програма.

Таким чином, український бойовий хортинг є шедевром народних культурних і оздоровчих традицій української нації та всього слов'янства, що передавалися по секрету від майстрів до учнів протягом 1000 років і більше. Це одна з найдавніших і найбільш ефективних оздоровчих систем, заняття якою сприяє не тільки правильному формуванню скелетно-м'язової системи, але і розвитку гармонійної особистості. На відміну від спортивних стилів бойового хортингу, школи традиційного стародніпровського бойового хортингу, вчать адекватній реакції в екстремальній ситуації та ефективній самооборони, що обумовлено давньою перевіреною методикою підготовки.

Сучасне життя дуже перенасичена нервовими перевантаженнями. Фізичні вправи – це та противага, яка допомагає дітям протистояти стресовим ситуаціям і знімати нервову напругу. І другий важливий аспект сучасного життя міста – це підвищена криміногенна обстановка в місті. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині не тільки впевнено почувати себе на вулиці, але і дозволяють забути про такі шкідливі явища сучасного життя, як наркотики, алкоголь, сигарети і безцільне проведення часу. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині бути більш організованою в житті.

Програма бойового хортингу є багатопрофільною програмою, спрямованою на зміцнення фізичної форми людей і навчання їх основам єдиноборства. Але, бойовий хортинг – це не тільки вид єдиноборства, а й складна дихальна і фізично-оздоровча система. Вона дозволяє людині з самого раннього віку вдосконалюватися не тільки фізично, а й інтелектуально. У процесі навчання відбувається гармонійний розвиток всіх органів. Всі органи людини у процесі тренувань отримують необхідне навантаження, яке веде до формування нормальної і повноцінно розвиненої людини.

Наприклад, заняття за програмою «Загальна фізична підготовка з елементами бойового хортингу» дозволяють також розвинути дитині і дорослому відчуття дистанції, хорошу координацію рухів, але що найголовніше – вона дає вміння мислити. Адже бойовий хортинг, це не тільки набір прийомів самозахисту,

ударів руками і ногами, блоків, кидків, це, перш за все, дуже складна дихальна, енергетична і виховна система.

Бойовий хортинг дозволяє проявити спортсмену його особисті якості, показати свою індивідуальність, незважаючи на те, що бойовий хортинг у деяких розділах може бути і колективним видом спорту. Адже колективне виконання такого складного розділу бойового хортингу, як форма (не змагальний варіант), досягається, перш за все, якщо людина працює разом з групою як єдине ціле, відчуває не тільки «відчуття ліктя» товариша, але і його рухи і дихання.

Ставиться на високий рівень виконання таких базових вправ, як віджимання (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), укріплення пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині), розтяжка (поздовжній і поперечний шпагати тощо), стрибки у висоту, підтягування на перекладині, крос тощо. Завдяки використанню в процесі навчання елементів бойового хортингу, людина набуває навичок самооборони. Вона може проводити свої заняття самостійно, без допомоги тренера (за умови самостійної мети занять, поставленої тренером).

У роботі секції бойового хортингу особлива увага приділяється створенню внутрішнього клімату об'єднання, адже багато хлопців і дівчат приходять до секції в надії отримати те, що вони недоотримують у закладі освіти, вдома, на вулиці. Для того, щоб усередині групи створювався нормальний мікроклімат для спілкування між старшими і молодшими учнями, основним завданням для тренера є не тільки профільна підготовка, а й згуртування колективу, створення тієї комфортності навчання, якої так часто не вистачає.

Бойовий хортинг – один з найбільш популярних видів спортивної сутички, що складається в нанесенні ударів у больові точки тіла супротивника, захватів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів у сутичці партеру. Крім ударів при веденні боротьби в стійці, в даному виді спорту широко застосовуються ухилення, піднурення, маневрування і різні види пересувань. Тренування в бойовому хортингу можуть виглядати жорсткими і руйнівними, але згідно з дослідженнями фахівців, вони не призводять до погіршення здоров'я, а навпаки, зміцнюють організм людини.

Вся справа в тому, що тренування у бойовому хортингу, дійсно вимагають великої сили і витривалості, органічно поєднуються з паузами, під час яких спортсмени мають можливість відновити дихання, а також провести психологічне тренування. З цього можна зробити висновок, що тренувальний та оздоровчий ефект бойового хортингу створюється за рахунок розумного врівноваження фізичного навантаження і відпочинку. В результаті цього активізуються основні функції організму, а також підвищуються людські можливості і здібності.

У бойовому хортингу використовуються низькі і високі бойові стійки, швидкі рішучі відходи, потужні, прямі та бічні удари, жорсткі блоки, добре

продумані кидки. Для даного виду сутички характерні сильні і різкі рухи, спрямовані як прямо, так і в абиякий бік. Велика увага приділяється правильному диханню. Під час сутички необхідно утримувати одне дихання і будувати кожну окрему атаку на одному подиху.

В ході засвоєння основних вправ і комплексів розвивається швидкість реакції, спритність і сила. Тобто, тренувальний та оздоровчий ефект бойового хортингу надзвичайно багатогранний. Це, по-перше, зміцнення основних груп м'язів, зв'язок і суглобів, по-друге, звільнення напруги, що накопичилася, по-третє, нормалізація дихання та інших процесів в організмі, а головне, придбання високого рівня відчуття координації та повного контролю над своїм тілом.

Коли людина нервується або хвилюється протягом дня, її дихання стає переривчастим і частим. У цей час сповільнюється приплив крові до органів і виникає зайва напруга, що є причиною виникнення ряду хвороб і розладів. У тих, хто займається бойовим хортингом, таких проблем не існує, оскільки вони навчаються регулювати дихання, а тим самим набувають контролю над думками і м'язами.

Дихання при виконанні основних прийомів бойового хортингу проходить через фази напруги і розслаблення у залежності від дихального періоду. При глибокому вдосі м'язи розслабляються, у результаті чого з'являється відчуття легкості. При видосі м'язи стискаються, що служить сигналом до нанесення удару чи виконання захвата для проведення кидка. Все абсолютно ефективно, практично і раціонально.

2.3. Поясна система Всесвітньої федерації бойового хортингу та атестація на кваліфікаційні ступені

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань одноборства наступним поколінням.

Бойовий хортинг має поясну кваліфікаційну систему. Синій пояс говорить про те, що людина тільки вступила на стежку навчання, вона ще недосвідчена у бойовій майстерності і не має ніякого досвіду. Жовтий пояс асоціюються з умінням контролювати своє тіло, володінням стійками і виконанням в них рухів, більш впевненим проведенням сутичок. Зелений символізує розквіт духу і

навичок. Червоний передбачає якісну техніку рухів, високий рівень фізичної підготовки, а також вміння комбінувати удари і кидки. Вони навчилися гнучкості, як розумової, так і фізичної. Спортсмен бойового хортингу з коричневим поясом вже фізично і духовно сильний, готовий рухатися далі і ділитися своїм досвідом з початківцями.

Ну і звичайно ж вершина майстерності – це чорний пояс. До нього прагне кожен новачок, але не всі здатні пройти цей складний шлях і стати справжнім майстром бойового мистецтва. Отримавши чорний пояс спортсмен не зупиняється на досягнутому, а продовжує рости, пізнавати, вивчати і застосовувати бойові техніки минулого і сьогодення. Чорний пояс – це зовсім не кінець шляху, а тільки початок. Важливим моментом в цей тривалий період є постійний самоаналіз і самовдосконалення.

Пояс є невід'ємною частиною екіпірування спортсмена бойового хортингу, адже саме він відображає клас майстерності спортсмена. Для новачків і спортсменів середнього рівня пояси за якістю виготовлення, як правило, особливо не відрізняються. Вони шиються з бавовни і мають поздовжні рядки. Вважається, чим їх більше, тим якісніший пояс. Так, для початкового рівня зазвичай характерно наявність 6–7 рядків. Пояси з 8–9 рядками виготовляються для бійців просунутого рівня. Для допуску до участі в міжнародних змаганнях є спеціальні ліцензовані пояси, які відповідають стандартам Національної федерації бойового хортингу України.

Найважливішою особливістю поясів для спортсменів, що займаються бойовим хортингом, є колір. Це той індикатор, який дозволяє зрозуміти ступінь майстерності спортсмена. Кожному учнівському та майстерському ступеню відповідає певний колір. Бойовий хортинг має власну класифікацію поясів.

Бойовий хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, професійно-прикладним видом самозахисту, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних і міських державних органах в Україні підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає своїм ступеням **Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу – International Combat Horting Qualification Program.**

Враховуючи інтенсивний розвиток бойового хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається бойовим хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі спортсмени цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична

підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюється кваліфікаційний ступень – ранк (англ. – ***Rank***). Всього в бойовому хортингу 10 учнівських, 2 інструкторських та 10 майстерських ранків. Атестація на ранк у бойовому хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього майстра. Іспит складається з тестувань теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень перед атестацією має отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка спортсмена. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в бойовому хортингу – це багатогодинний марафон, якій вимагає гарної функціональної підготовленості. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні сутички з декількома суперникам, які міняються один за одним. За підсумками атестації практично всі її учасники зобов’язані пройти сутички та отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку.

Кожний учень клубу бойового хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів з бойового хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь бойового хортингу (ранк).

За активністю участі у роботі та членстві в спортивній організації Всесвітня федерація бойового хортингу, ступені розрізняються на три групи:

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси) – з 0 по 10 учнівський ранк;

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс) – інструктор (1 та 2 інструкторський ранк), майстер (1–3 майстерський ранк), міжнародний майстер (4–6 майстерський ранк), заслужений майстер (7–9 майстерський ранк);

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ – керівник клубу, міської або районної місцевої федерації, організації (президент офіційно зареєстрованого клубу, селищної, районної, міської, міськрайонної федерації, асоціації); регіональний представник (президент офіційно зареєстрованої обласної федерації, асоціації в

Україні); національний представник (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма розроблена засновником бойового хортингу, сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих спортивних секціях, та орієнтована на присвоєння відповідного ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції володарів чорних поясів з бойового хортингу, які є членами національних федерацій бойового хортингу в країнах світу. Вони дотримуються основного змісту й об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні.

Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити.

Досвідчений тренер ніколи не допустить до атестації погано підготовлених учнів. Усі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу та є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, удари і кидки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними ударно-кидковими діями та комбінаціями, що мають виконуватися бездоганно. Чим вищий пояс – ступінь бойового хортингу, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів має продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію з бойового хортингу в зазначеній послідовності у міру зростання вимог і кваліфікаційного ступеня бойового хортингу:

Членські документи та посвідчення бойового хортингу:

Міжнародна залікова книжка спортсмена бойового хортингу – «International Combat Horting Passport»;

членська картка Всесвітньої федерації бойового хортингу;

членський значок Всесвітньої федерації бойового хортингу.

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження учнівських ступенів бойового хортингу:

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (1–2 учнівський ранк – синій пояс) та попередньої базової підготовки (3–4 учнівський ранк – жовтий пояс):

сертифікат початківця бойового хортингу – 0 учнівський ранк;

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

сертифікат – 4 учнівський ранк;

Другий учнівський рівень – група спеціальної базової підготовки (5–8 учнівський ранк – зелений і червоний пояси):

сертифікат – 5 учнівський ранк;

сертифікат – 6 учнівський ранк.

сертифікат – 7 учнівський ранк;

сертифікат – 8 учнівський ранк;

Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання (9–10 учнівський ранк – коричневий пояс):

сертифікат – 9 учнівський ранк – старший учень;

сертифікат – 10 учнівський ранк – помічник інструктора.

По зростанню учнівські ступені розрізняються за відмітними ознаками.

МОЛОДШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – МОЛОДШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб бойового хортингу. Відмітні знаки: синій пояс без смуг.

1 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з однією смугою жовтого кольору. Атестація на 1 учнівський ранк дозволяється володарю 0 ранка після не менше 3 місяців занять.

2 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з двома смугами жовтого кольору. Атестація на 2 учнівський ранк дозволяється володарю 1 учнівського ранка після не менше 4 місяців занять.

3 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс без смуг. Атестація на 3 учнівський ранк дозволяється володарю 2 учнівського ранка після не менше 5 місяців занять.

4 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс з однією смугою зеленого кольору. Атестація на 4 учнівський ранк дозволяється володарю 3 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СЕРЕДНІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СЕРЕДНІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

5 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс без смуг. Атестація на 5 учнівський ранк дозволяється володарю 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

6 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс з однією смугою червоного кольору. Атестація на 6 учнівський ранк дозволяється володарю 5 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

7 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс без смуг. Атестація на 7 учнівський ранк дозволяється володарю 6 ранка учнівського після не менше 6 місяців занять.

8 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс з однією смугою коричневого кольору. Атестація на 8 учнівський ранк дозволяється володарю 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СТАРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СТАРШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

9 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс без смуг – СТАРШИЙ УЧЕНЬ. Атестація на 9 учнівський ранк дозволяється володарю 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

10 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс з однією смугою золотого кольору – ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА. Атестація на 10 учнівський ранк дозволяється володарю 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ

По зростанню викладацькі ступені розрізняються чотирьох рівнів: 1 рівень – інструктор, 2 рівень – майстер, 3 рівень – міжнародний майстер, 4 рівень – заслужений майстер.

Документи підтвердження викладацьких ступенів бойового хортингу:

Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу:

сертифікат інструктора з бойового хортингу – 1 інструкторський ранк;

сертифікат старшого інструктора з бойового хортингу – 2 інструкторський ранк;

Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 1 майстерський ранк;

сертифікат – 2 майстерський ранк;

сертифікат – 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 4 майстерський ранк;

сертифікат – 5 майстерський ранк;

сертифікат – 6 майстерський ранк.

Вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 7 майстерський ранк;

сертифікат – 8 майстерський ранк;

сертифікат – 9 майстерський ранк.

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 інструкторський ранк – інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс без смуг. Атестація на чорний пояс 1 інструкторського ранка дозволяється володарю 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 інструкторський ранк – старший інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс з широкою червоною смугою. Атестація на чорний пояс 2 інструкторського ранка дозволяється володарю 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – MASTER OF COMBAT HORTING

1 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з однією золотою смугою. Атестація на 1 майстерський ранк дозволяється володарю 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з двома золотими смугами. Атестація на 2 майстерський ранк дозволяється володарю 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем.

3 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з трьома золотими смугами. Атестація на 3 майстерський ранк дозволяється володарю 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – INTERNATIONAL MASTER OF COMBAT HORTING

4 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з чотирма золотими смугами. Атестація на 4 майстерський ранк дозволяється володарю 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем.

5 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з п'ятьма золотими смугами. Атестація на 5 майстерський ранк дозволяється володарю 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем.

6 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з шістьма золотими смуг. Атестація на 6 майстерський ранк дозволяється володарю 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем.

Вищий викладацький рівень – ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – GRAND MASTER OF COMBAT HORTING

7 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – сім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 7 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем.

8 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – вісім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 8 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем.

9 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – дев'ять золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 9 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем.

Засновник бойового мистецтва

10 майстерський ранк – Відмітні знаки: пояс чорного кольору – десять смуг. Керівник організації, засновник бойового хортингу може носити чорний пояс зі смугами або без смуг з повагою до пройденого шляху усіх володарів чорних поясів з бойового хортингу.

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження адміністративних ступенів бойового хортингу

За розподілом представницьких повноважень адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, що враховуються у зворотному порядку. Кожному офіційному представнику видається посвідчення представника бойового хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

«Head of club, Representative of the National Organization» – Президент міської, районної федерації, клубу має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 1 майстерський ранк.

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

«Regional Representative, Regional Federations President» – Президент обласної федерації, Регіональний представник має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 3 майстерський ранк.

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

«Country Representative, National Federations President» – Президент національної федерації, представник країни (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу) має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 5 майстерський ранк.

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня бойового хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 3 майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 5 майстерський ранк (1 адміністративний рівень), але професійно займається бойовим хортингом, пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідно кваліфікаційної програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення відповідної отриманої кваліфікації. Таке поводження офіційного представника особливо вітається і заохочується в організації та спортивному співтоваристві бойового хортингу.

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

Рівень спортсмена визначає наданий йому ранк – кваліфікаційний ступінь бойового хортингу. В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 0-го учнівського ранку по 9-й майстерський ранк.

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

В Україні кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку мають відповідати наступним вимогам:

бути членом Національної федерації бойового хортингу України;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо відносно особливо успішного учня, який володіє виключними знаннями в бойовому хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання кваліфікаційних ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією)

призначаються Міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років.

До складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами Національної федерації бойового хортингу України. Ступені на майстерський ранк міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу. Всі ці ступені мають бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, то Національна федерація бойового хортингу України може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в Україні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку спортсмена має навчити тренер. Єдиною причиною існування в бойовому хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість спортсменам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки має відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила, функціональна підготовленість та витривалість мають демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинки ведуть уверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення загального шляху спортсмена на рівні майстерності та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети – досконалості на шляху бойового хортингу. Саме таке просування ступенями бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту *на учнівський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої та наркотики; нещирі та недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту *на майстерський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не

переслідують такої мети; тренери, які своїми діями намагаються зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

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

Проміжні ступені бойового хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник має дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» до шляху бойового хортингу.

Між володарями ранків у системі бойового хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. Коричневий пояс із золотою смугою 10-й учнівський ранк – це останній ступінь, який має право присвоювати особисто керівник клубу, спортивної секції. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним чорного поясу інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тут учневі належить кілька дуже складних випробувань. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, спортсмен отримує наступну бажану відзнаку – ранк бойового хортингу. Але істинний прихильник бойового хортингу на цьому не зупиняється. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей спортсмен буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності.

Тому, після інструкторського чорного поясу – 1–2 інструкторський ранк (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й викладацький рівень – 1–3 майстерський ранк (майстер), 3-й викладацький рівень – 4–6 майстерський ранк (міжнародний майстер), вищий викладацький рівень – 7–9 майстерський ранк (заслужений майстер). Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранк) нагороджують лише абсолютно виняткових людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються у міру зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання чорного поясу заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк бойового хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, має володіти винятковими природними даними.

Що ж до звання міжнародного майстра бойового хортингу (4–6 майстерський ранк), то воно є високим, фактично також винятковим, і присуджується як нагорода за виховання підростаючого покоління, наповнене педагогічне спортивне життя, цілком і без залишку віддане бойовому хортингу. Учні клубу бойового хортингу мають розуміти, що просування шляхом бойового хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Таблиця 1

Термін володіння попереднім ступенем (час занять) для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу

Крок підвищення (№ п/п)	**Заявка на підвищення кваліфікаційного ступеня**	**Термін володіння попереднім ступенем**
УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси)		
Атестація на молодший учнівський рівень		
В день запису до клубу бойового хортингу учню присвоюється 0 ранк		
1	З 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранк	3 місяці
2	З 1 учнівського на 2 учнівський ранк	4 місяці
3	З 2 учнівського на 3 учнівський ранк	5 місяців
4	З 3 учнівського на 4 учнівський ранк	6 місяців
Атестація на середній учнівський рівень		
5	З 4 учнівського на зелений пояс 5 учнівський ранк має право здавати особа від 12 років, володар 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
6	З 5 учнівського на 6 учнівський ранк	6 місяців
7	З 6 учнівського на червоний пояс 7 учнівський ранк має право здавати особа від 13 років, володар 6 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
8	З 7 учнівського на 8 учнівський ранк має право здавати особа від 14 років, володар 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців

Атестація на старший учнівський рівень		
9	З 8 учнівського на коричневий пояс 9 учнівський ранк (старший учень) має право здавати особа від 15 років, володар 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік
10	З 9 учнівського на 10 учнівський ранк (помічник інструктора) має право здавати особа від 16 років, володар 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс)		
Атестація на перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу, чорний пояс		
11	З 10 учнівського на 1 інструкторський ранк (чорний пояс бойового хортингу) – Інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 17 років, володар 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
12	З 1 інструкторського на 2 інструкторський ранк – Старший інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 18 років, володар чорного поясу 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
Атестація на другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу		
13	З 2 інструкторського на 1 майстерський ранк – Майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 19 років, володар 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
14	З 1 майстерського на 2 майстерський ранк має право здавати особа від 21 року, володар 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем	2 роки
15	З 2 майстерського на 3 майстерський ранк має право здавати особа від 24 років, володар 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем	3 роки
Атестація на третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу		
16	З 3 майстерського на 4 майстерський ранк –	4 роки

	Міжнародний майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 28 років, володар 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем	
17	З 4 майстерського на 5 майстерський ранк має право здавати особа від 35 років (початок спортивного ветеранського віку), володар 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем	5 років
18	З 5 майстерського на 6 майстерський ранк має право здавати особа від 43 років, володар 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем	6 років
Атестація на вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу		
19	З 6 майстерського на 7 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 7 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 50 років, володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем	7 років
20	З 7 майстерського на 8 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 8 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 60 років, володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем	8 років
21	З 8 майстерського на 9 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 9 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 70 років, володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем	9 років

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір поясу змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали іспит, а в тому, що ваша наполегливість, відданість справі, цілеспрямованість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з бойового хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних сутичок, розкриття учення вашими власними силами – це доказ старанної практики бойового хортингу. І навіть якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, спортсмени, бажаючі складати іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у бойовий хортинг підлітком або дорослим.

У цих випадках осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабко засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і спарингових тестів.

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

2.3.1. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з бойового хортингу

Навчально-виховний процес у гуртку з бойового хортингу закладу загальної середньої освіти будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

У 14–15 років у юних спортсменів бойового хортингу розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням спортсменів юніорського віку або дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

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

При проведенні практичних занять *у молодших групах* заняття проводяться переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

У старших групах секції з бойового хортингу розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці при падінні під час вивчення кидкової техніки. Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку–заняття. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом та інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань теорії, базової техніки і тактики бойового хортингу.

2.3.2. Багаторічна підготовка атестованих спортсменів

Таблиця 2

Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих спортсменів бойового хортингу

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв.	100–120	100–120	100–120	100–120	100–120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/ 20	80/ 20	80/ 20	70/30	70/ 30	65/ 35	50/ 50	35/ 65	30/ 70	30/ 70	25/ 75	20/80	20/ 80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	9–10 ранк	10 учнівський – 1 інструк ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

Таблиця 3

2.3.3. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу

Молодший учнівський рівень	
СИНІЙ ПОЯС 0 учнівський ранк – початківець; 1 учнівський ранк; 2 учнівський ранк	1. Теорія: основи здоровий спосіб життя; повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання; історія виникнення виду спорту – бойового хортингу; важливість страховок при падіннях; знання програмних вимог на даний спортивний ступінь. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: перекиди вперед на підлозі; перекиди назад на підлозі; міст на руках із положення лежачи. 5. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці. 6. Базові пересування у сутичці: підхід кроком уперед; відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі;

	прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; 9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; двобій з тінню, 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація:

	колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження й відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЖОВТИЙ ПОЯС 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. 4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

	схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). 10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); захід на задню підніжку, задня підніжка; захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з

	фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Середній учнівський рівень	
ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти

	використання у сутичці). 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї;

	задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЧЕРВОНИЙ ПОЯС 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка:

	стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування. 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину;

	кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Старший учнівський рівень	
КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС 9 учнівський ранк;	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань,

10 учнівський ранк.	розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів. 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у сутичці: Фронтальна стійка: відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п’ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки із просмикуванням на себе;

	захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (І-d), під рахунок і самостійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (І-а), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту;

	контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	
Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу	
ЧОРНИЙ ПОЯС 1–2 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг.

	Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у сутичці. Пересування у фронтальній стійці: відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки з просмикуванням на себе; захват ноги з просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку або з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). Форма «Інструкторська захисна» «І-з» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самостійно; форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка:

	розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін всього змагання; ведення сутички із суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу	
1–2 майстерський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: стійка на руках без опори, 10 с; ходіння на руках (ноги разом), 5 м; рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; сальто вперед із розбігу (за можливістю). 3. Базова техніка рук. Блоки: долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з

	відходом, варіанти контратак; блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем із розворотом в тулуб, плече. 4. Базова техніка ніг. Удари: прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: кидок через спину з колін захватом руки; кидок переворотом через спину («млин») з колін; кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переворот; передній переворот; кидок через спину захватом руки під плече з падінням. 7. Техніка партеру: утримання за допомогою ніг; важіль ліктя пахвовою западиною; больовий прийом на ліктьовий суглоб зачепом руки ногою; задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /M-d/, під рахунок і самостійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /M-a/, під рахунок і самостійно.

	9. Навчальна практика: самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однобічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв; підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).

2.4. Характеристика правил спортивних змагань з бойового хортингу

Бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту військовослужбовців, правоохоронців та інших силових структур України. Він є важливою складовою патріотичного, культурного і духовного виховання дітей та молоді, відродження і розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення населення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Правила змагань з бойового хортингу розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань у змішаному виді єдиноборства, розраховані на спортсменів різного віку. В основній частині Правил зазначені вікові групи та вагові категорії учасників змагань, які змагаються між собою за даними Правилами в різних розділах змагань. Розділи змагань з бойового хортингу поділяються на контактні та умовно-контактні. До контактних розділів змагань з бойового хортингу входять: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист». Умовно-контактним розділом змагань з бойового хортингу є розділ «Форма».

Характеристика контактних розділів змагань

Розділ «Рукопашна сутичка» є контактним і провідним розділом, основою та візитною карткою бойового хортингу, в якому змагальна сутичка проводиться за один відведений час. Змагання проводяться із застосуванням прийомів змішаного стилю: ударної та кидкової техніки у стійці та партері. В дитячо-юнацьких вікових групах 6–7, 8–9, 10–11, 12–13 років на змаганнях немає ударів руками в голову.

Це зроблено з метою упередження отримання небажаних ударів по голові в дитячому віці, і щоб батьки малюків не боялися приводити дітей в спортивні зали бойового хортингу, де за цим уважно слідкують. Для спортсменів, починаючи з кадетського віку 14–15 років, надається техніка ударів в голову при захисному екіпіруванні – шолом та рукавиці, для укріплення та розвитку техніки нанесення ударів, захисту від ударів в голову, для того, щоб спортсмени набували навичок захисту від ударів в голову та нанесення ударів у відповідь.

Таким чином, дані Правила змагань дозволяють спортсмену отримати навички самооборони. Навіть у сутичці, де є боротьба з ударами ногами та руками в тулуб, молодші юнаки, юнаки, кадети, юніори вдягають захисні протектори на гомілки, рукавиці, шолом для того, щоб не травмувати частини тіла при контакті з суперником. Підготовка юних спортсменів до реальних сутичок проводиться поступово. Діти, молодші юнаки, юнаки та старші юнаки контактні сутички проводять у зазначеному Правилами змагальному костюмі – хортовці (куртка з поясом і брюки), що захищає шкіру дитини від потертостей, шкіряних подразнень і синців, які можуть статися при зіткненні з суперником у сутичці, та з метою дотримання «Правил спортивної гігієни бойового хортингу».

Змагання серед жінок проводяться за правилами, як і для чоловічої статі, але без ударів у голову, дозволені удари в тулуб і боротьба та сутички обов'язково проводяться в захисному екіпіруванні, що складаються з комплекту: шолом, рукавиці, протектор грудей з пластиковими вставками, протектор на гомілки та пах. Жінка може навчитися захищати себе, може досягнути високих спортивних результатів, але при цьому залишитися гарною і фізично здоровою як майбутня мати.

Починаючи з кадетської вікової групи 14–15 років змагання з бойового хортингу можуть проводитися в абсолютній ваговій категорії. При цьому важкі та найбільш вольові спортсмени мають можливість перевірити себе серед всіх спортсменів свого віку.

Вагові категорії в змаганнях з бойового хортингу серед дорослих охоплюють усіх бажаючих спортсменів і справедливо порівнюють їх в сутичці за даними Правилами: жіночих – 8 вагових категорій і абсолютна, чоловічих – 10 вагових категорій і абсолютна.

У змаганнях, якщо не виявився переможець за основний час сутички, то призначається вирішальний час до першої технічної дії одного зі спортсменів, що і визначає його переможцем.

В розділі «Борцівська сутичка» – контактному розділі змагань, спортсменам дозволений широкий арсенал кидкової техніки, елементів боротьби як у стійці, так і в партері, застосування всіх можливих захватів, утримань, больових прийомів на руки: зап’ястний, ліктьових та плечовий суглоб, больових прийомів на ноги:

гомілковостопний, колінний та тазостегновий суглоб, а також весь арсенал задушливих прийомів як за допомогою рук і ніг, так і за допомогою одягу. В даному розділі проводиться борцівська сутичка в одязі – захватній щільній хортовці: куртка, підперезана поясом, і брюки. Даний розділ змагань позитивно впливає на рівень швидкісної підготовки з опором та швидкісно-силової витривалості спортсменів.

У розділі змагань «Самозахист» – контактному розділі, змагання проводяться в особистому розряді, де учасник демонструє прийоми самозахисту на асистентах, які здійснюють напад певними технічними діями за завданням суддів. Суть змагань полягає у виявленні спортсменів, які володіють найкращою технікою самозахисту, шляхом оцінювання рівня їх майстерності під час виступів.

Змагання проводяться окремо для чоловіків та жінок, а також для представників різних вікових та вагових категорій. У розділі «Самозахист» спортсмени демонструють вільні та заздалегідь підготовлені ними окремі прийоми і комплекси прийомів самозахисту без зброї та з імітаційною зброєю. В даному виді змагань виховується почуття дистанції, реакції, автоматизму при проведенні прийомів.

У виступі спортсмена присутній елемент творчості, в нього можуть бути включені коронні прийоми та епізоди рукопашних сутичок, демонстрація базової техніки, групові сутички, захист від одного нападника та групи нападників.

Характеристика умовно-контактного розділу змагань «Форма»

В розділі «Форма» – умовно-контактному розділі змагань, спортсмен сутичку не проводить, демонструє базові технічні імітаційні комплекси, але однозначно такі вправи готують спортсмена до контактної сутички. Розділ «Форма» передбачає точне виконання розроблених та обумовлених комплексів прийомів техніки бойового хортингу.

Тому всі форми в бойовому хортингу розроблені та сформовані з реальних комбінацій сутички і виконуються тільки в бойовій стійці. Змаганнях проводяться в особистому розряді – комплекс виконує один учасник змагань. Даний розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

Дотримання етикету бойового хортингу

Змагання з будь-якого розділу бойового хортингу проводяться з дотриманням спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, які запрошені на змагання. Змагальні процедури супроводжуються з дотриманням положень *«Етичного кодексу бойового хортингу»,* гідного доброзичливого поводження серед учасників спортивних змагань, представників команд і глядачів.

2.4.1. Принципи організації та проведення змагань

Загальні положення

1. Дані Правила спортивних змагань є єдиними чинними на території України правилами змагань з бойового хортингу, визначають основні засади організації та проведення змагань, що проводяться на території України.

2. Ці Правила розроблені відповідно до Міжнародних правил змагань з бойового хортингу, які затверджені Всесвітньої федерації бойового хортингу.

3. Правила є основним нормативним документом, що регламентує порядок організації, проведення та підведення підсумків змагань з бойового хортингу, визначає систему, порядок та умови змагальної діяльності, систему суддівства змагань. Правила є основними для змагань серед учасників усіх нижче перерахованих вікових груп як чоловічої, так і жіночої статі, визначають як загальні підходи до підготовки та проведення змагань з бойового хортингу, так і враховують специфіку змагань за окремими розділами з даного виду спорту.

4. За своїм масштабом змагання розподіляються на ранги: міжнародний (I, II), національний (III, IV), обласний та міський (V), інші (VI).

До міжнародних (I, II ранг) входять: чемпіонат світу, Кубок світу, чемпіонат Європи, Кубок Європи, міжнародний турнір категорії «А».

До національних (III, IV ранг) входять: чемпіонат України, Кубок України.

До обласних та міських (V ранг) входять: чемпіонат області, чемпіонат міста, чемпіонат району, чемпіонат фізкультурно-спортивного товариства (ФСТ).

5. Характер змагань у кожному окремому випадку визначається Положенням (Регламентом) про змагання.

Розділи проведення змагань

1. Змагання з бойового хортингу проводяться у розділах: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма».

Всі розділи змагань з бойового хортингу поділяються на контактні й умовно-контактні.

Контактні розділи: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист».

Умовно-контактний розділ: «Форма».

Розділ «Рукопашна сутичка» – два учасники змагань проводять між собою вільну сутичку із дозволеною ударною та кидковою технікою в стійці та партері, відповідно до затверджених Правил і Положення (Регламент) про проведення змагання.

Розділ «Борцівська сутичка» – два учасники змагань проводять між собою вільну борцівську сутичку в одязі (куртка, брюки, пояс) із дозволеною тільки

кидковою технікою в стійці та партері, відповідно до затверджених Правил і Положення (Регламент) про проведення змагання.

Розділ «Самозахист» –учасник на асистенті демонструє прийоми самооборони із дозволеною ударною і кидковою технікою в стійці та партері, відповідно до затверджених Правил і Положення (Регламент) про проведення змагання.

Розділ «Форма» – всі учасники даного розділу змагаються між собою, виконуючи формальні комплекси бойового хортингу відповідно до Правил. Змагання в розділі «Форма» проводяться в якості окремої дисципліни в особистому розряді, де задану суддівською колегією форму виконує один учасник самостійно.

2. Учасник змагання в одному розділі може бути допущений до участі у змаганні в іншому розділі чи декількох інших розділах змагань.

Організація змагань

1. Змагання з бойового хортингу в усіх розділах проводяться за чинними Правилами.

2. Для якісної підготовки і проведення на високому рівні змагань формується Організаційний комітет. Оргкомітет затверджує в установленому порядку план підготовки та проведення змагань та здійснює заходи, спрямовані на його виконання, у тому числі щодо: підготовки та облаштування хортів (змагальних майданчиків), місць зберігання інвентарю, розташування транспортних засобів; розміщення, харчування і медичного обслуговування учасників і суддів; інформаційного забезпечення змагань, популяризації бойового хортингу як виду спорту, поширення відомостей про змагання у засобах масової інформації.

3. При відсутності Оргкомітету його обов'язки покладаються на організацію, що проводить змагання.

4. Офіційне висвітлення інформації про змагання в друкованих та інтернет-ресурсах мають право тільки представники ЗМІ, акредитовані Оргкомітетом змагань. Фото- та відеозйомку поблизу хорту можуть проводити тільки акредитовані представники ЗМІ.

5. Під час проведення змагань усім його учасникам та офіційним особам забороняється куріння, вживання алкоголю і наркотичних речовин у спорудах, де проходять змагання, та на території, прилеглій до них.

2.4.2. Устаткування місць змагань

Змагальний майданчик – «Хорт»

1. Місце проведення змагань з бойового хортингу «Хорт» в усіх розділах змагань є геометрично правильним квадратним майданчиком розміром 10×10 метрів із обов'язковою зоною безпеки по краях не менше 1 м – разом 12×12 м.

Мінімальна зона проведення змагань в усіх розділах серед юніорів та дорослих, що допускається Правилами змагань, складає 8×8 м із обов'язковою зоною безпеки по краях не менше 1 м – разом 10×10 м.

Мінімальна зона проведення змагань в усіх розділах серед юнаків 10–11 років, старших юнаків 12–13 років та кадетів 14–15 років, що допускається Правилами змагань, складає 7×7 м із обов'язковою зоною безпеки по краях не менше 1 м – разом 9×9 м.

Мінімальна зона проведення змагань в усіх розділах серед дітей 6–7 років та молодших юнаків 8–9 років, що допускається Правилами змагань, складає 6×6 м із обов'язковою зоною безпеки по краях не менше 1 м – разом 8×8 м.

2. Хорт (змагальний майданчик) має бути вкритий м'яким покриттям, килимом для боротьби або матами, накритими чохлом. Товщина покриття має бути не менш 2,5 см, що забезпечує безпечне падіння спортсмена після кидка.

3. На змагальному хорті на відстані 2 м від його центру зі сторони стола Арбітра хорта, може бути нанесена лінія вихідної позиції Рефері довжиною 0,5 м, шириною 3–5 см білого кольору. Рефері розміщується обличчям до глядацьких трибун та Бокових суддів, спиною до столу Арбітра хорта. Система розміщення обладнання та суддів при проведенні змагань у розділі «Рукопашна сутичка» застосовується у змаганнях в усіх розділах.

4. У розділі «Самозахист» межі змагального майданчика позначаються лініями білого кольору шириною не менше 5 см, можливе викладення змагального майданчика одним кольором, а зони безпеки – іншим, контрастним кольором.

5. Ширина зони безпеки має бути не менш 1 м з усіх боків, а при розташуванні змагального майданчика на подіумі – не менш 2 м.

6. За зоною безпеки має бути викладена м'яка ковдрова доріжка або м'які гімнастичні мати не менше 1 м завширшки, і не більше товщини хорту для запобігання отримання спортсменами травм.

7. Місця розташування глядачів, суддівські столи, ваги та інший інвентар розташовуються не менш ніж 3 м від зовнішнього краю зони безпеки.

8. При проведенні змагань на декількох майданчиках одночасно між зовнішніми краями зон безпеки має бути відстань не менше 3 м.

9. Змагання з бойового хортингу в розділі «Форма», якщо в програмах виступів команд-учасників немає падінь, кидків, тощо, дозволяється проводити на твердому покритті (підлозі), попередньо позначивши білою стрічкою межі змагального майданчика, а якщо є м'яке покриття, то на м'якому покритті (хорті).

10. Якщо в змагальній програмі є одночасно змагання з сутичок та самозахисту і змагання з форм без падінь, а майданчик м'якого покриття є тільки один, то такі змагання дозволено проводити одночасно: на м'якому покритті – змагання в контактних розділах, а на позначеному майданчику підлоги спортивного залу біля майданчика з м'яким покриттям – змагання в умовно-контактному розділі «Форма».

Інвентар та устаткування місць змагань

1. Стіл (столи) і необхідна кількість стільців – місце Головного судді та Суддівської колегії.

2. Стіл Арбітра хорта, стільці для нього та його помічника (хронометриста).

3. Столи і стільці для Суддів-інформаторів.

4. Стіл/столи і стільці для лікаря і медперсоналу, мат, кушетка і стілець для надання медичної допомоги.

5. Для одного змагального майданчика необхідні:

один секундомір;

пристрій для подачі звукового сигналу (гонг, барабан, електричний дзвоник тощо);

ваги електронні з похибкою не більш 0,1 кг;

по обидві бокові сторони біля діагональних кутів хорту, за межами зони безпеки має бути розташовано два стільці для Бокових суддів;

кожен Боковий суддя зобов’язаний мати індивідуальний свисток.

Вимоги до місць проведення змагань

1. Коефіцієнт природного освітлення залу має бути 1:5, 1:6, штучне освітлення має бути не менш 600 люксів. Змагальний майданчик має бути освітлений зверху світильниками розсіяного і/чи відбитого світла з захисною сіткою.

2. Температура в приміщенні має бути від +15 до $+24^0$ С, вологість повітря – від 60 до 70 %, вентиляція має забезпечувати не менше, ніж трикратний обмін повітря в 1 год.

3. При проведенні змагань на відкритому повітрі, хорт має бути обладнаний таким чином, щоб погодні умови не заважали проведенню змагань. Хорт має бути захищений від прямих сонячних променів. Якщо він викладений із матів або окремих листів матів, то ці листи мають бути щільно скріплені між собою фіксуючою стрічкою, або укріплені іншим чином, щоб учасники змагань не травмувалися від нерівних поверхонь змагального майданчика.

4. Для підготовки та проведення змагань може створюватися Організаційний комітет, до складу якого входять представники зацікавлених організацій. В усіх випадках для підготовки та проведення змагань: визначається місце проведення змагань; отримується дозвіл на проведення змагань у відповідних організаціях, у т. ч. в організаціях, на території яких вони проводяться; розробляється в установленому порядку і розсилається учасникам Регламент (Положення) про змагання; затверджується Суддівська колегія змагань; здійснюються заходи щодо матеріально-технічного, транспортного, господарського, санітарно-гігієнічного та медичного забезпечення змагань; здійснюється фінансування змагань в установленому порядку; вирішуються питання безпеки проведення змагань та охорони природи; вирішуються усі інші питання щодо проведення змагань.

2.4.3. Суддівська колегія змагання з бойового хортингу

Формування суддівської колегії

1. Суддівська колегія формується організацією, що проводить змагання, затверджується Оргкомітетом змагань та погоджується з органом виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту. Кількісний склад Суддівської колегії залежить від статусу змагань, кількості учасників і кількості хортів – змагальних майданчиків.

2. Склад Суддівської колегії змагань з бойового хортингу:

Головний суддя;

Заступник Головного судді;

Голова мандатної комісії;

Суддівські бригади (5 осіб): Арбітр хорта (інформатор), Заступник Арбітра хорта (хронометрист), Рефері і 2 Бокових судді;

Головний секретар і секретарі;

ведучий – інформатор змагання;

судді при учасниках;

Головний лікар (лікарі);

комендант змагань;

Спостерігач або інспекторська група змагань.

3. Безпосереднє суддівство виступу учасників на хорті здійснює бригада у складі трьох осіб (суддівська трійка): Рефері; два Бокових судді.

4. Усі члени суддівської бригади володіють одним рівноправним голосом при винесенні рішення стосовно переможця при однаковому результаті (суддівський термін – Перемога «За рішенням суддів»).

Посадові особи змагань

1. При необхідності для якісного проведення змагань Оргкомітет призначає наступних посадових осіб:

ведучого-коментатора змагань для більш повного висвітлення перебігу подій;

помічників суддів при учасниках, що оповіщають учасників, які знаходяться в підготовчих залах і роздягальнях, про черговість сутичок і номери змагальних майданчиків;

медперсонал, який оперативно забезпечує надання медичної допомоги;

помічників коменданта змагань, які відповідають за установку і демонтаж необхідного інвентаря, які при виникненні необхідності забезпечують оперативний телефонний зв'язок, комп'ютерне обслуговування, транспортне, звуко-, світло- й інше забезпечення змагань;

технічних співробітників по прибиранню хортів та території.

Вимоги до членів Суддівської колегії

1. До членів Суддівської колегії висуваються наступні вимоги:

поводитися неупереджено, з достоїнством і самовладанням;

негайно приймати рішення щодо оцінки дій учасників;

чітко зосереджувати свою увагу на ході сутички, яку вони обслуговують;

Рефері і судді, які обслуговують сутичку, мають бути готові дати обґрунтування прийнятих ними рішень, спираючись на Правила.

2. Суддям, які обслуговують певну сутичку, як і суддям відпочиваючих Суддівських бригад, забороняється давати вказівки чи підбадьорювати учасників, які змагаються, працюючим суддям також забороняється розмовляти зі сторонніми особами.

3. Під час сутички забороняється змінювати членів Суддівської бригади, за винятком вичерпних випадків, зв'язаних з неможливістю судді виконувати свої обов'язки. Заміна відбувається з дозволу Головного судді змагань.

4. Члени Суддівської колегії змагань і посадові особи мають бути одягнені у відповідний офіційний одяг.

5. Суддівські бригади обслуговують змагання в наступному одязі:

сорочка білого кольору, з коротким або довгим рукавом (оговорюється в Положенні про змагання) і нагрудною кишенею з лівої сторони, на якій вишита (пришита) емблема бойового хортингу;

темно-сині штани;

темно-синій метелик.

В іншій формі одягу, цивільному піджаку здійснювати суддівство змагань на хорті в якості Рефері або Бокового судді заборонено.

6. Бокові судді зобов’язані мати особистий свисток на стрічці темно-синього кольору для носіння на шиї. У вільних від суддівства членів Суддівської бригади свисток має знаходитися в нагрудній кишені сорочки.

7. Рефері, який працює, знаходиться на хорті у чорних шкарпетках або спеціальному змінному суддівському взутті чорного кольору. Два Бокових судді знаходяться на стільцях біля краю хорту у чорних шкарпетках або спеціальному змінному суддівському взутті чорного кольору. З дозволу Головного судді у зв'язку з низькою температурою в приміщенні, де проводяться змагання, Бокові судді можуть знаходитися в теплому змінному взутті.

8. Арбітр та його заступник, які сидять за контрольним столом хорту, можуть бути взуті у цивільне взуття чорного кольору.

9. Членам Суддівської бригади, окрім Рефері на хорті, дозволяється мати на руці годинник для фіксування перебігу часу утримань, больових і задушливих прийомів та подальшого винесення рішень.

10. Рефері забороняється мати на руках і тілі перстні (окрім кільця обручки), браслети та інші предмети, що можуть послужити причиною травми при зіткненні з учасником.

11. Члени Суддівської колегії мають бути в одязі, обговореному Оргкомітетом змагань, і з бейджем, що вказує їхній рід діяльності на змаганні.

12. Члени Суддівської колегії, які виконують свої обов'язки за головним суддівським столом, мають бути одягнені в такий спосіб:

темно-синій піджак (цивільний костюм) з емблемою бойового хортингу;

темно-сині штани;

біла суддівська сорочка і краватка або метелик темно-синього кольору.

Головний суддя змагань

1. Очолює Суддівську колегію та керує проведенням змагань Головний суддя змагань. У разі створення Оргкомітету змагань, Головний суддя за посадою є одночасно заступником Голови Оргкомітету.

2. Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань у відповідності з даними Правилами, Положенням про змагання, керує роботою Суддівської колегії, звітує перед організацією, яка проводить змагання.

3. Головний суддя зобов'язаний:

перевіряти стан і готовність місця змагань до початку проведення сутичок, інвентарю та устаткування, приміщень для суддів і учасників, документації, яка ведеться на змаганні;

призначати суддів для проведення зважування учасників, жеребкування і формувати Суддівські бригади;

не допускати до змагань учасників, суддів, представників команд, які не підготовлені і не відповідають вимогам Правил змагань та Положення (Регламенту) про змагання;

затверджувати дискваліфікацію учасників;

знімати зі змагань суддів, що допустили грубі помилки при суддівстві;

проводити засідання і наради Суддівської колегії у всіх випадках, коли це буде потрібно (до початку, по ходу змагань і після їхнього закінчення);

проводити наради з медперсоналом, що обслуговує змагання;

при одержанні оскарження або протесту приймати обґрунтоване рішення відповідно до Правил змагань і Положення (Регламенту) про змагання;

відповідно до представлення інспекторської групи змагань і особистих спостережень, давати оцінку діям кожного члена Суддівської колегії;

мати безпосередній постійний зв'язок з кожним Арбітром хорта, який підписує остаточний протокол рішення Суддівської бригади щодо оголошення перемоги чи поразки;

приймати остаточне рішення у випадках, не обговорених даними Правилами і Положенням (Регламентом) про змагання, а також при виникненні суперечливих ситуацій;

не пізніше ніж через 3 дні після закінчення змагань здати звіт, протоколи та інші обов'язкові документи в організацію, що проводить змагання.

4. Головний суддя змагань має право:

скасувати змагання, якщо місце їхнього проведення, устаткування чи інвентар не відповідають вимогам даних Правил;

припинити змагання, оголосити перерву, перенести початок змагань на більш пізніший час, при виникненні виключних обставин, чи якщо глядачі своєю поведінкою заважають нормальному ходу змагань;

переміщати суддів по ходу змагань;

зупинити сутичку і дати необхідні вказівки суддям на хорті, у випадку явної помилки чи невірно прийнятого рішення;

в разі необхідності переформовувати Суддівські бригади для ефективнішого проведення суддівства;

при виникненні необхідності замінити Арбітра хорта;

за головним столом Суддівської колегії можуть знаходитися тільки члени Суддівської колегії даних змагань, персонально призначені Головним суддею та почесні гості змагань, запрошені Оргкомітетом.

5. Спортивні результати змагань затверджуються Суддівською колегією, відповідні протоколи підписуються Головним суддею змагань і повідомляються учасникам та офіційним особам змагань до їх закриття.

Заступник головного судді змагань з бойового хортингу

1. При проведенні змагань на одному майданчику під час відсутності Головного судді його обов'язки виконує заступник Головного судді. Якщо ж змагання проводяться на двох і більше хортах, то обов'язки Головного судді на кожному з них виконують його заступники.

2. Заступник Головного судді в рамках своїх повноважень керує ходом змагання і несе відповідальність за їх правильне та об'єктивне проведення, надає безпосередню допомогу суддям на хорті.

3. Заступник Головного судді контролює дії суддів, роботу секретаря, інших членів Суддівської колегії, їхнє робоче поводження та зовнішній вигляд.

4. Після закінчення змагань Заступник Головного судді доповідає Головному судді про результати змагань.

5. За необхідності, Заступників Головного судді може бути декілька. Їх кількість визначає Головний суддя змагань та особисто призначає їх за погодженням з керівником Оргкомітету змагань.

Головний секретар і секретарі змагань

1. Головний секретар веде протоколи засідання Суддівської колегії, протоколи змагання, підсумкові протоколи змагання, складає порядок виступів спортсменів, забезпечує контроль щодо ведення суддівської документації, оформляє розпорядження і рішення Головного судді, приймає заяви і протести, реєструє їх і передає Головному судді, забезпечує внесення необхідних записів у особисті кваліфікаційні документи спортсменів, залікові книжки спортсменів, видає довідки про перемоги, керує роботою секретарів.

2. Головний секретар забезпечує своєчасне заповнення нагородних дипломів, грамот, почесних дипломів і кваліфікаційних сертифікатів для нагородження переможців, почесних гостей та спонсорів змагання, готує заздалегідь офіційну процедуру нагородження, перевіряє нагородні комплекти: кубки, медалі, цінні призи тощо.

3. Головний секретар приймає протоколи змагання від Арбітрів хортів на змагальних майданчиках і надає їх та додаткову інформацію про перебіг змагань за стіл Головного судді змагання безпосередньо заступнику Головного судді.

Комендант змагань

1. Комендант змагань призначається Головним суддею змагань, входить в Оргкомітет змагань і діє згідно із ситуацією по його розпорядженням.

2. Комендант змагань відповідає за своєчасну підготовку устаткування і місця змагань, приміщень для учасників і суддів, забезпечує засоби безпеки, художнє оформлення місця змагання, розміщення атрибутики, умови для роботи Суддівської колегії.

Головний лікар змагань

1. Головний лікар змагань входить до складу Суддівської колегії на правах заступника Головного судді. При проведенні великомасштабних національних змагань, призначається Головний лікар, який керує всією роботою по медичному обслуговуванню змагань, і необхідна кількість медичного персоналу.

2. Головний лікар змагань:

перевіряє наявність у заявках візи лікаря про допуск учасника до змагань і правильність її оформлення;

здійснює медичне спостереження над учасниками в процесі змагань;

проводить обстеження учасників при травмах і захворюваннях, дає висновок про можливість чи неможливість продовження ними змагань і негайно сповіщає про це Арбітра хорта;

стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог у місці проведення змагань;

є присутнім на зважуванні, де робить зовнішній огляд спортсменів;

надає медичну допомогу при ушкодженнях і захворюваннях;

складає відповідні акти про усі виявлені недоліки і на їхній підставі може клопотати щодо скасування чи припинення змагань;

перед початком змагань готує все необхідне для надання медичної допомоги учасникам;

печатка чи підпис лікаря на фіксаторах та пов'язках учасників є підтвердженням дозволу на їхнє використання;

вирішує питання щодо госпіталізації травмованого чи захворілого учасника;

не пізніше одного дня після завершення змагань представляє в організацію, що їх проводила, звіт про медико-санітарне забезпечення змагань, із вказівкою усіх випадків ушкоджень і захворювань.

3. Головний лікар змагань почувши команду Рефері «Лікар!», має звернути увагу на той хорт, з якого подана команда, підійти до краю хорту, і якщо буде потрібна негайна допомога одному з учасників, приступити до надання такої медичної допомоги, одночасно сповіщаючи Рефері сутички про дії, які виконує та наслідки даного ушкодження. Якщо лікар вважає за необхідне негайно зняти спортсмена з сутички, він повідомляє про це Рефері та Арбітра хорта.

4. Головний лікар змагань не має права втручатися в дії Рефері під час сутички, а також самостійно зупиняти сутичку для надання медичної допомоги. У випадку такої необхідності Головний лікар звертається до Арбітра хорта щодо зупинки сутички і надання медичної допомоги.

Спостерігач змагань

1. Спостерігач змагань є суддею міжнародної або національної категорії.

2. Спостерігач здійснює нагляд за роботою Суддівської колегії й Оргкомітету змагань, даючи їм об'єктивну оцінку у відповідному звіті.

3. Спостерігач зобов'язаний: контролювати дотримання Суддівською колегією Правил змагань та умов проведення змагань, зазначених у Положенні (Регламенті), не допускаючи їхніх порушень; разом з Головним суддею давати оцінку діям кожного судді персонально, виносити рішення для підтвердження, підвищення чи пониження відповідних суддівських категорій; брати участь у засіданнях Суддівської колегії змагань, а також у розгляді протестів; у виняткових випадках Спостерігач може брати участь у суддівстві, а при необхідності – в організації і керівництві проведенням змагань.

4. У випадку проведення змагань на декількох хортах (змагальних майданчиках) та площадках для виконання Форм, Спостерігач доручає Арбітрам хортів нагляд та підготовку звіту по закінченні кожного кола змагань.

Суддя-інформатор змагань

1. Суддя-інформатор виконує роль ведучого змагання, повідомляє про програму і порядок проведення змагань, представляє спортсменів-учасників глядачам, надає глядачам дані про учасників, представляє склад суддівських бригад, повідомляє склад пар, повідомляє результати сутички, повідомляє і пояснює при необхідності Правила змагань.

2. Вся офіційна інформація про змагання дається ним тільки за узгодженням з Головним суддею, а за його відсутності – із заступником Головного судді.

3. Суддя-інформатор повідомляє послідовність участі спортсменів у змаганнях з контактних розділів, участі команд у змаганнях умовно-контактного розділу «Форма», голосно дублює оцінки суддів, заздалегідь попереджає команди – учасників усіх розділів змагань, представляє команди, робить оголошення в перервах змагань.

2.4.4. Учасники змагань з бойового хортингу

Вікові групи

Учасники змагань з бойового хортингу поділяються на вісім вікових груп:

1. Діти хлопці та дівчата 6–7 років;
2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років;
3. Юнаки та дівчата 10–11 років;
4. Старші юнаки та дівчата 12–13 років;
5. Кадети та кадетки 14–15 років;
6. Юніори та юніорки 16–17 років;
7. Молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки;
8. Дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше.

Категорія – молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки – кваліфікується в даних Правилах як окрема вікова група, серед спортсменів якої проводяться змагання.

Таблиця 4

Вагові категорії учасників змагань з бойового хортингу

№ п/п	Назва категорії	Стать	
		Чоловіча	Жіноча
1. Діти 6–7 років			
1.	Найлегша	до 20 кг	до 20 кг
2.	Легка	20–22 кг	20–22 кг
3.	Напівсередня	22–24 кг	22–24 кг
4.	Середня	24–27 кг	24–27 кг
5.	Важка	27–30 кг	27–30 кг
6.	Суперважка	понад 30 кг	понад 30 кг
2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років			
1.	Найлегша	до 24 кг	до 24 кг
2.	Легка	24–27 кг	24–27 кг
3.	Напівсередня	27–30 кг	27–30 кг
4.	Середня	30–33 кг	30–33 кг
5.	Напівважка	33–36 кг	33–36 кг
6.	Важка	36–40 кг	36–40 кг
7.	Суперважка	понад 40 кг	понад 40 кг
3. Юнаки та дівчата 10–11 років			
1.	Найлегша	до 28 кг	до 28 кг
2.	Легка	28–31 кг	28–31 кг
3.	Напівлегка	31–34 кг	31–34 кг
4.	Перша напівсередня	34–37 кг	34–37 кг
5.	Друга напівсередня	37–40 кг	37–40 кг
6.	Середня	40–43 кг	40–43 кг
7.	Напівважка	43–46 кг	43–46 кг
8.	Важка	46–50 кг	46–50 кг
9.	Суперважка	понад 50 кг	понад 50 кг

4. Старші юнаки та дівчата 12–13 років			
1.	Найлегша	до 32 кг	до 32 кг
2.	Перша найлегша	32–35 кг	32–35 кг
3.	Легка	35–38 кг	35–38 кг
4.	Напівлегка	38–41 кг	38–41 кг
5.	Перша напівсередня	41–44 кг	41–44 кг
6.	Друга напівсередня	44–48 кг	44–48 кг
7.	Середня	48–52 кг	48–52 кг
8.	Напівважка	52–56 кг	52–56 кг
9.	Важка	56–60 кг	56–60 кг
10.	Суперважка	понад 60 кг	понад 60 кг
5. Кадети та кадетки 14–15 років			
1.	Найлегша	до 45 кг	до 40 кг
2.	Легка	45–50 кг	40–45 кг
3.	Напівсередня	50–55 кг	–
4.	Середня	55–60 кг	45–50 кг
5.	Напівважка	60–65 кг	50–55 кг
6.	Важка	65–70 кг	55–60 кг
7.	Суперважка	понад 70 кг	понад 60 кг
8.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.
6. Юніори та юніорки 16–17 років			
1.	Найлегша	до 50 кг	до 45 кг
2.	Напівлегка	50–55 кг	45–50 кг
3.	Легка	55–60 кг	50–55 кг
4.	Напівсередня	60–65 кг	–
5.	Середня	65–70 кг	55–60 кг
6.	Напівважка	70–75 кг	60–65 кг
7.	Важка	75–80 кг	65–70 кг
8.	Суперважка	понад 80 кг	понад 70 кг
9.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.
7. Молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки			
1.	Найлегша	до 52 кг	до 50 кг
2.	Легка	52–56 кг	50–55 кг
3.	Перша напівлегка	56–60 кг	55–60 кг
4.	Друга напівлегка	60–65 кг	–
5.	Перша напівсередня	65–70 кг	60–65 кг
6.	Друга напівсередня	70–75 кг	–
7.	Середня	75–82 кг	65–70 кг
8.	Напівважка	82–90 кг	70–76 кг
9.	Важка	90–98 кг	76–82 кг
10.	Суперважка	понад 98 кг	понад 82 кг
11.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.
8. Дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше			
1.	Найлегша	до 52 кг	до 50 кг
2.	Легка	52–56 кг	50–55 кг
3.	Перша напівлегка	56–60 кг	55–60 кг
4.	Друга напівлегка	60–65 кг	–
5.	Перша напівсередня	65–70 кг	60–65 кг
6.	Друга напівсередня	70–75 кг	–
7.	Середня	75–82 кг	65–70 кг
8.	Напівважка	82–90 кг	70–76 кг
9.	Важка	90–98 кг	76–82 кг
10.	Суперважка	понад 98 кг	понад 82 кг
11.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.

1. Якщо кількість учасників, допущених мандатною комісією до змагань, недостатня для об'єктивного визначення результатів, організатори змагань мають право поєднувати дві суміжні вагові категорії, що межують між собою, попередньо одержавши згоду представників команд.

2. Без попередження можуть бути об’єднані вагові категорії, якщо між спортсменами розбіжність у вазі складає менше 5 кг.

Допуск учасників до змагань

1. До участі в змаганнях допускаються спортсмени відповідного віку, статі, вагових категорій, спортивних розрядів і класифікаційних рівнів бойового хортингу (ранків), зазначених у Правилах, дані яких правильно оформлені в офіційній заявці відповідної спортивної організації, що мають необхідний медичний дозвіл встановленого зразка.

2. Безпосередній допуск учасників (спортивних команд) до змагань покладається на Мандатну комісію. Голова Мандатної комісії призначається Головним суддею змагання і працює в його підпорядкуванні.

3. До змагань в умовно-контактному розділі «Форма» серед юніорів 16–17 років допускаються кадети 14–15 років.

4. До змагань в умовно-контактному розділі «Форма» серед молоді (чоловіки, жінки) та серед дорослих (чоловіки, жінки) допускаються юніори та юніорки 16–17 років, які є чемпіонами і призерами обласних та всеукраїнських змагань у своїй віковій групі.

5. До змагань у контактних розділах серед молоді (жінки) та серед дорослих (жінки) допускаються юніорки 16–17 років, які є чемпіонками і призерками обласних та всеукраїнських змагань у своїй віковій групі.

6. До змагань у контактних розділах серед молоді (чоловіки) та серед дорослих (чоловіки) допускаються юніори 17 років, які є чемпіонами і призерами обласних та всеукраїнських змагань у своїй віковій групі.

7. Одному спортсмену дозволяється приймати участь у декількох розділах змагань за поданням представника команди та особистим бажанням.

8. Якщо представник команди офіційно заявляє учасника, але учасник спізнився чи не з'явився на Мандатну комісію, Медичну комісію, офіційне зважування, такий учасник до змагань не допускається.

9. При виникненні проблем з допуском до участі в змаганнях остаточне рішення приймає Головний суддя змагань. Дане рішення не обговорюється

Права та обов'язки учасників змагань

1. Учасник змагань з бойового хортингу має право:

звертатися через офіційного представника своєї організації, у випадку його відсутності – через тренера, у випадку їхньої відсутності на змаганнях – особисто, у Суддівську колегію;

при одержанні травми звертатися до лікаря змагань за медичною допомогою;

просити про зупинку сутички, піднявши руку вгору: на вимушену паузу довжиною до 5 хв для одержання медичної допомоги при травмі, при відмовленні від продовження сутички, при виникненні інших нестандартних ситуацій під час сутички використовувати до 1 хв для упорядкування костюма чи протекторів.

2. Учасник змагань з бойового хортингу зобов'язаний:

знати Програму і Положення (Регламент) про змагання, строго виконувати правила змагань;

поводитися коректно по відношенню до учасників, суддів, представників і тренерів, почесних гостей, батьків інших учасників, глядачів, що присутні на змаганні;

строго виконувати вимоги традиційного етикету бойового хортингу перед початком сутички, під час сутички і після її закінчення;

відповідати санітарно-гігієнічним вимогам;

бути одягненим в охайний чистий спортивний одяг: хортовку (куртка та брюки темно-синього кольору, пояс відповідної кваліфікації), мати охайне спортивне захисне екіпірування, рукавиці, протектори на гомілки, вдягнені під брюки хортовки, для учасників жіночої статі під куртку хортовки обов'язково вдягається неушкоджений протектор для грудей;

використовувати тільки індивідуальні засоби захисту, зазначені в Положенні;

надавати суддям можливість перевірки чи наявності відповідності стандартам індивідуальних засобів захисту;

не залишати хорт без дозволу Рефері;

виконувати всі команди Рефері;

у випадку зазначення в Положенні про змагання про обов'язкове страхування учасників – мати страховий поліс (вид і розміри страхування також мають бути зазначені в Положенні про змагання, у випадку відсутності конкретних указівок – вирішувати дане питання на власний розсуд);

під час сутички не мати на тілі чи костюмі ніяких твердих предметів: затисків чи шпильок для волосся, шпильок, годинників, ланцюжків, кулонів, браслетів, обручок, ґудзиків тощо;

у випадку виникнення причин, що не дають можливості продовжити змагання, негайно сповістити про це представника своєї команди, який звертається з даного питання до Головного судді змагань.

Представники, судді, секунданти, тренери і капітани команд

1. Кожна команда, що бере участь у змаганні, зобов’язана мати у своєму складі: представника (начальника) команди, суддю, тренера, секунданта і капітана команди. Дані офіційні особи команди можуть виконувати обов1язки секунданта.

2. Представник (начальник) є керівником команди, про що обов'язково вказується в офіційній заявці команди на участь у змаганні. Він несе відповідальність за дисципліну і поведінку учасників у місцях проживання, харчування, проведення змагань і безпосередньо на хорті, забезпечує їхню своєчасну явку на сутичку. Представник може бути присутнім при жеребкуванні учасників змагань та на нарадах Суддівської колегії, якщо вони проводяться разом із представниками. Представник команди під час змагань має бути одягнений в офіційний костюм. Офіційний протест щодо порушення правил змагань подає тільки представник команди, або особа, яка його замінює, що підтверджено документально.

3. Суддя, якого представляє команда, делегується на змагання за запрошенням Головного судді змагань і входить до складу Суддівської колегії змагань.

4. Секунданта учасника сутички призначає представник команди та вручає йому бейдж секунданта встановленого зразка. При учаснику може бути лише один секундант. Секундант виводить до хорту спортсмена команди, якого викликали на сутичку, та виводить учасника з хорту після оголошення результатів сутички, знаходячись у спеціально відведеному місці біля хорту, сидячи на стільці секунданта або стоячи біля стільця.

Секунданту учасника забороняється втручатися в дії суддів і осіб, що проводять змагання, а також некоректно поводити себе, голосно звертаючись з місця роботи секунданта до суддівського столу та суддів на хорті. Секундант під час змагань має бути одягнений в офіційний спортивний костюм команди, яку він представляє, та мати при собі вдягнений бейдж секунданта. Секундант спортсмена є обличчям команди на рівні зі спортсменом, і має відповідати нормам поведінки під час змагань та вимагати від спортсмена, якого секундує, дотримання цих норм.

5. Тренер, зазначений у заявочному листі, під час змагань знаходиться разом з учасниками у відведеному для команди місці і відповідає безпосередньо за підготовку спортсменів до виходу на хорт та їхню поведінку під час змагань.

6. Капітан команди вибирається з числа учасників, що фіксується в заявочному листі, він нарівні з представником і тренером відповідає за дисципліну учасників команди.

Допінг-контроль

1. Допінг-контроль є частиною змагань і може проводитися на будь-яких із них.

2. Відповідно до антидопінгових правил Всесвітньої антидопінгової асоціації World Anti-Doping Agency (WADA), спортсмени спортивних заходів з бойового хортингу можуть залучатися до антидопінгового тестування під час тренувального процесу та під час участі у змаганнях.

3. Допінг-контроль проводиться у спеціально відведених пунктах (приміщеннях), які повинні мати достатньо місця для розміщення спортсменів, відповідну кількість туалетних кімнат для чоловіків і жінок та відповідати критеріям конфіденційності інформації.

4. Кількість спортсменів і особи для проходження допінг-контролю визначаються спортивною федерацією та Суддівською колегією змагань, яка зобов'язана попередити спортсменів про проходження допінг-контролю (усно чи письмово).

5. Спортсмени, яких попередили, з'являються на місце відбору біопроб одразу після виступу у змаганнях.

6. Якщо спортсмен не з'явився до пункту відбору біопроб, або достроково залишив місце змагань, чи відмовився від тестування, йому зараховується позитивний результат з допінг-контролю.

7. Відбір біопроб проводиться супроводжуючим або допінг-офіцером у спеціально відведеній ізольованій туалетній кімнаті, відповідно до інструкцій ВАДА: спортсмени (чоловіки і жінки) здають біопробу у спеціальну посудину роздягненими в присутності супроводжуючого або представника антидопінгового центру (допінг-офіцера); супроводжуючий (допінг-офіцер) має бути однієї зі спортсменом статі; супроводжуючий (допінг-офіцер) зобов'язаний спостерігати за виходом біопроби від спортсмена до посудини, після чого, відповідно до інструкцій, заповнює і підписує разом зі спортсменом і представником необхідні документи та пересилає біопроби до антидопінгової лабораторії.

8. У момент відбору біопроб у приміщенні допінг-контролю (не у туалетній кімнаті) можуть перебувати представники антидопінгового центру, представник, тренер, лікар команди, члени спортивно федерації.

9. Представникам засобів масової інформації (ЗМІ) перебувати у приміщенні допінг-контролю забороняється.

10. За вживання заборонених ВАДА препаратів та медичних процедур або відмову проходити тестування спортсмени за рішенням спортивної федерації підлягають дисциплінарним санкціям у вигляді грошових штрафів та заборони на участь у змаганнях на певний термін (дискваліфікації), у тому числі довічно.

11. Спортсмен зобов’язаний своєчасно сплачувати грошові штрафи та компенсувати кошти, витрачені на проведення тестування (допінг-контролю) у разі позитивного результату його допінг-проби, що сплачуються спортивною федерацією.

12. Після винесення остаточного рішення, спортивна федерація має право надавати інформацію щодо порушень спортсменом антидопінгових правил засобам масової інформації чи громадськості.

2.4.5. Розділ змагань «Рукопашна сутичка»

Мандатна комісія, зважування учасників

1. Процедура зважування має на меті встановлення ваги учасника відповідності однієї вагової категорії. Учасник має право виступати тільки у тій категорії, яка встановлена на офіційному зважуванні.

2. Засідання Мандатної комісії і зважування учасників проводяться наступними посадовими особами, призначеними Головним суддею: Голова Мандатної комісії, заступник Головного судді, технічний секретар, Головний лікар змагань, необхідна кількість суддів, що визначають результати зважування.

3. Для проведення процедури зважування має бути в наявності відповідна кількість пристроїв для зважування та необхідна кількість суддів, що визначають результати зважування.

3. Для проходження Мандатної комісії і зважування учаснику необхідно надати документи, відповідно до Положення (Регламенту) про змагання.

4. Будь-які проблеми, що виникають у процесі зважування чи проходження Мандатної комісії, вирішує тільки представник або капітан команди, зазначені в заявці.

5. Зважування та реєстрація всіх учасників проводиться в терміни і за адресою, зазначеною у Положенні (Регламенті) про змагання.

6. За 1 (одну) годину до початку офіційного зважування учасникам надається можливість контрольного зважування на тих же вагах, на яких буде проводитись офіційне зважування. Офіційне зважування має завершитися не менше, ніж за дві години до початку змагань. Його результати заносяться до протоколу зважування.

7. Спортсмени, що одержали допуски Мандатної комісії, лікаря і пройшли зважування, допускаються Головним суддею до змагання і, таким чином, є учасниками даних змагань.

8. Порядок та час зважування учасників змагання вказується в Положенні (Регламенті). Спортсмен, який спізнився або не з'явився на зважування, до участі в змаганнях не допускається.

Жеребкування

1. Жеребкування проводить призначена Головним суддею комісія в складі:

заступник Головного судді;

Головний секретар;

необхідна кількість суддів і секретарів, що проводять жеребкування для складання пар учасників і визначення порядку проведення сутичок.

2. Жеребкування може проводитися за ваговими категоріями відразу під час зважування, де кожний учасник (або його представник, тренер) після проходження офіційного зважування самостійно вибирають номер, який обумовлює його місце у підгрупі. Даний спосіб має назву – змішане жеребкування.

3. В інший спосіб жеребкування проводиться в день прибуття команд після реєстрації та акредитування учасників з урахуванням фаворитів і розгрупуванням їх за попередніми заявками команд.

4. Жеребкування може проводитися як звичайним способом, так і з використанням відповідних комп'ютерних програм. На змаганнях, що мають національний та обласний статус, жеребкування проводиться з урахуванням фаворитів.

5. Результати жеребкування заносяться до протоколу, на підставі якого складається протокол сутичок і протокол змагань.

6. Головний суддя змагань є відповідальним за справедливе урахування всіх без винятку умов жеребкування учасників.

Костюм учасників змагань з бойового хортингу

1. Спортивний костюм учасника є офіційним костюмом команди з написом на спинці костюму назви організації, яку він представляє на змаганні і нагрудною емблемою виду спорту – «Бойовий хортинг» на лівій стороні.

2. Змагальний костюм для всіх учасників чоловічої і жіночої статі складається з хортовки (куртка з поясом та брюки). Хортовка виготовлена зі щільної бавовняної чи лляної тканини темно-синього кольору, складається з куртки, довжина якої закриває тулуб до середини стегон, та фіксується поясом, з рукавами нижче ліктів, та прямих брюк, досить вільних, щоб не стискувати рухів ногами. Учасники змагань ведуть сутичку босоніж, можуть застосовувати м'які фіксатори гомілковостопних суглобів, крім спортсменів категорії чоловіків 18 років і старше.

На лівій сторонні грудей куртки в області серця має бути вишита нитками каліграфічним вертикальним способом нагрудна емблема «Combat Horting» стандартних кольорів. На лівому рукаві куртки посередині плеча може знаходитися кваліфікаційний шеврон розрізнення, емблема клубу, у спортсмена, який має спортивне звання «Чемпіон Світу з бойового хортингу», «Чемпіон

Європи, Азії», «Чемпіон України» може бути розташована емблема-відзнака, що вказує на набуття спортсменом даного звання.

Брюки хортовки темно-синього кольору повинні покривати гомілку і ступню до підлоги, пояс штанів має зав'язуватися міцною щільною тасьмою. Спортсменки жіночої статі всіх вікових груп, які вдягнені у хортовку, під курткою хортовки використовують майку темно-синього кольору, під яку у вікових групах жіночої статі 12–13, 14–15, 16–17, 18 років і старше вдягається протектор для грудей.

3. Учасниками змагань розділу «Рукопашна сутичка» у відповідних вікових групах використовується змагальний спортивний костюм наступного зразка:

1. Діти 6–7 років, молодші юнаки та дівчата 8–9 років, юнаки та дівчата 10–11 років

а) чоловіча стать: *змагальний костюм* – хортовка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; *захисне екіпірування* – протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.

б) жіноча стать: *змагальний костюм* – хортовка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору, майка темно-синього кольору (під курткою); *захисне екіпірування* – протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор та жіночий паховий протектор (для учасниць 12–13 років), тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.

2. Старші юнаки та дівчата 12–13 років, кадети та кадетки 14–15 років, юніори та юніорки 16–17 років

а) Юніори: *змагальний костюм* – Хортовка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; *захисне екіпірування* – паховий протектор; протектори гомілки і підйому ступні (охоплює кінцівку) та тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника); шолом, капа, рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій.

б) Юніорки: *змагальний костюм* – Хортовка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; *захисне екіпірування* – протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор, жіночий паховий протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника); шолом, капа, рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій.

6. Молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки та дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше

а) Молодь та дорослі чоловіки:

змагальний костюм – хортовка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору;

захисне екіпірування – паховий протектор; тканинний фіксатор колінного суглоба (за бажанням учасника); капа, рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій.

б) Молодь та дорослі жінки:

змагальний костюм – хортовка (куртка з поясом і брюки) шорти та майка темно-синього кольору (під курткою);

захисне екіпірування – нагрудний захисний протектор, жіночий паховий протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), капа, рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій.

4. В змаганнях усіх вікових груп спортсмен, якого викликають на хорт і назвали першим, виходить ліворуч від Рефері та стола Арбітра хорта в синьому шоломі, а спортсмен, якого викликають на хорт і назвали другим, виходить праворуч від Рефері та стола Арбітра хорта у жовтому шоломі.

5. Якщо по Положенню про проведення змагання, мандатною комісією учаснику змагання надається відповідний жеребкуванню чи реєстрації номер, то він має бути надійно пришитий на спинці хортовки.

6. Бинтування кистей рук під рукавиці заборонено.

Стандарти захисного екіпірування учасників змагань

1. Захисне екіпірування має відповідати наступним стандартам:

а) Шолом учасника змагання з бойового хортингу має повністю закривати підборіддя бокові і потиличну частини голови. Для розрізнення учасників сутички використовуються шоломи темно-синього і жовтого кольору.

б) Протектор паху має прикривати область симфізу (лобка) і геніталій, виготовляється з твердого пластику. Внутрішня поверхня повинна мати м'яку прокладку, і він має кріпитися на еластичному поясі і лямках. Протектор паху вдягається тільки під змагальні шорти або брюки хортовки.

в) Протектор гомілки і підйому ступні покриває гомілку півколом нижче колінного суглобу, має гнучке з'єднання над гомілковостопним суглобом, і має досягати початків пальців ніг. Виготовляється з напівтвердого матеріалу товщиною не більш 2 см, вдягається у виді панчохи з відкритими п'ятою і передньою частиною ступні.

г) Жіночий протектор грудей має закривати область молочних залоз, залишаючи відкритим рівень сонячного сплетення по окружності. Виготовляється з міцного матеріалу, достатнього для захисту грудей від травмування, кріпиться за допомогою еластичних лямок і застібок типу «липучка» з боку спини. Протектор грудей вдягається під спортивну майку темно-синього кольору.

2. Організатори змагань забезпечують всіх учасників однаковими стандартними протекторами, якщо про це зазначено в Положенні про змагання.

3. Учасниками змагань можливе використання додаткових тканинних, темпових фіксаторів та намоток тільки з дозволу Головного лікаря змагань. Дозвіл

надається після першого кола змагання, сутички проведеної учасником на даних змаганнях.

4. У вікових групах 12 років і старше кожен учасник чоловічої статі зобов'язаний мати особисту капу для запобігання пошкодженням зубів та ясен. Секундант учасника слідкує за станом та придатністю капи спортсмена. Наявність капи в учасника перед сутичкою перевіряє Рефері сутички особисто.

5. На захисному екіпіруванні дозволяється використовувати емблеми бойового хортингу. Розміщення на екіпіруванні учасників змагань з бойового хортингу емблематики інших видів спорту та єдиноборств заборонено.

Арбітр хорта

1. Арбітр хорта має суддівську кваліфікацію не нижче судді першої категорії, є керівником Суддівської бригади, і особисто звітує перед Головним суддею змагання за перебіг подій на хорті, контролює уважність суддів та своєчасне їх реагування на зміни змагальних ситуацій у ході сутички, правильність винесення рішень Рефері та Боковими суддями.

2. Арбітр хорта в мікрофон викликає спортсменів на хорт для проведення сутички, а також оголошує учасників наступної сутички в такій формі: прізвище, ім'я, команда згідно заявки першого учасника; прізвище, ім'я, команда згідно заявки другого учасника. Приклад для чемпіонату України: «На хорт запрошуються (1 учасник – прізвище, ім'я, область; 2 учасник – прізвище, ім'я, область), готуються (1 учасник – прізвище, ім'я, область; 2 учасник – прізвище, ім'я, область)».

2. Веде контроль і фіксує на табло та в протоколі змагань оцінки результативних атак, проведених спортсменами в ході сутички, та оцінки штрафних дій, а у вирішальному додатковому часі – активність – А.

3. У складі Суддівської колегії підписує протокол змагань.

4. В разі виникнення спірних моментів чи прийняття Головним суддею протесту щодо певної сутички, приймає безпосередню участь в обговоренні ситуацій проведеної ним сутички, приводить обґрунтування.

5. Для мобілізування учасника/учасників для виходу на хорт, Арбітр хорта подає команду «Приготуватися», на яку мають реагувати не тільки учасники сутички, а і їх секунданти і тренери, які допомагають спортсмену у підготовці до сутички. Таку саму команду може подавати суддя при учасниках і Рефері.

6. Арбітр хорта має право зупинити сутичку і скликати оперативну нараду Суддівської бригади, запросивши до свого суддівського столу Рефері і Бокових суддів.

7. Після виконання технічних дій, які привели спортсмена до перемоги, Рефері зупиняє сутичку, і переконавшись у тому, що стан враженого спортсмена у нормі і йому нічого не загрожує, на підставі винесеного рішення суддівської

бригади або приєднавшись до такого рішення, Арбітр хорта оголошує перемогу спортсмена, вказуючи за що надається перемога: за явної переваги; технічним нокаутом (або нокаутом); больовим прийомом; задушливим прийомом; за різницею балів; за рішенням суддів; за остаточною технічною дією (у додатковий час до першої технічної оцінки).

8. При оголошенні перемоги Арбітр хорта в мікрофон називає результат сутички в такій послідовності: в результаті чого отримана перемога, прізвище, ім'я, команда згідно заявки.

Приклад для чемпіонату України: «Больовим прийомом перемогу отримав, прізвище, ім'я, область».

Заступник Арбітра хорта

1. Заступника Арбітра хорта призначає Головний суддя за погодженням з Арбітром хорта. Заступник Арбітра хорта розташовується за столом Арбітра праворуч від нього, є членом працюючої на даному хорті Суддівської бригади, повністю веде контроль за часом проведення сутички, паузами та продовженнями, зупиняє час сутички сигналом гонга або іншим пристроєм.

2. Заступник Арбітра хорта зобов'язаний:

сигналом гонга сповіщати про початок і закінчення основного часу сутички і її продовжень;

за сигналом Рефері на хорті зупиняти і запускати секундомір;

фіксувати час неявки учасника після його повторного виклику і за пробігом 30 с, 1 хв, 1,5 хв сповіщати про це Рефері і технічному секретарю змагання;

фіксувати час дострокового закінчення сутички і повідомляти його секретарю змагання;

фіксувати час надання медичної допомоги учаснику і через 5 хв сповіщати про це Рефері і секретарю змагання;

у разі поданого Рефері сигналу правою рукою про початок утримання при боротьбі учасників в партері, заступник Арбітра хорта зобов’язаний зафіксувати момент початку утримання на секундомірі і контролювати час на протязі всього перебігу утримання, сигналізуючи підняттям руки вгору про відрахунок:

10 с утримання – «Успішна атака» – 1 бал;

15 с утримання – «Результативна атака» – 2 бали;

запускати і зупиняти секундомір за відповідними командами Рефері.

Команда для пуску секундоміра: «Файт!» – (Починати сутичку), команда для зупинки секундоміра – «Стоп!» – (Зупинити сутичку).

3. Заступник Арбітра разом із Арбітром хорта підписує офіційний протокол сутички і передає його у Секретаріат змагання.

Рефері

1. Рефері зобов'язаний перед початком сутички перевірити костюми учасників, наявність і відповідність стандартам протекторів, капи, відсутність в учасників заборонених предметів і прикрас, присутність і готовність Бокових суддів щодо суддівства даної сутички.

2. Рефері керує перебігом сутичок, оцінює дії учасників, забезпечує хід сутички в строгій відповідності з даними Правилами і Положенням про змагання.

3. Рефері зупиняє сутичку командою «Стоп!»:

коли один з учасників переможений нокаутувальним ударом, больовим прийомом або удушенням;

коли Бокові судді сигналізують і Рефері з ними погоджується, що спортсмен переміг «За явної переваги»;

при порушеннях правил одним із учасників, при проведенні забороненої техніки чи спробі її провести;

по закінченні сутички, додаткового часу сутички;

при необхідності упорядкувати костюм чи протектори учасника, який змагається;

при випадінні капи в учасника сутички;

при одержанні травми учасником;

при виході учасника (учасників) в ході сутички за межі хорту;

в разі подання учасником сигналу рукою при отриманні травми або бажанні добровільно віддати перемогу суперникові (учасник піднімає вгору праву руку);

на прохання Головного судді, Головного лікаря змагання, Арбітра хорта, сигналів Бокових суддів;

в разі викидання рушника секундантом одного з учасників, якщо тренер знімає учасника змагання з сутички в разі травми або непідготовленості;

при некоректному поводженні секунданта, тренера, представника команди, батьків спортсмена або інших зацікавлених осіб;

у випадку виникнення будь-якої неординарної ситуації, яка заважає подальшому проведенню сутички.

4. При нічийному результаті і необхідності проведення наради Суддівської бригади Рефері подає команду Боковим суддям зібратися на краю хорта до себе, або при запрошення Арбітра хорта підійти на нараду до столу Арбітра хорта.

5. Якщо на нараді виникло рішення – «Невстановлена перемога» – у змаганні серед чоловіків, то Рефері призначає вирішальний час сутички до першої технічної дії, заступник Головного судді разом з додатковим суддею приймають участь в суддівстві сутички у даний додатковий час, розташовуючись на двох вільних кутах хорту (змагального майданчика) і по закінченні додаткового часу виносять остаточне рішення сигналізуючи рукою на спортсмена, який переміг.

6. При одержанні учасником травми Рефері зупиняє сутичку і викликає лікаря. При огляді і наданні медичної допомоги на хорті, Рефері знаходиться поруч, консультується з лікарем і приймає рішення про припинення або продовження сутички.

7. При виникненні суперечної чи нестандартної ситуації Рефері викликає Бокових суддів (команда «Суддям зібратися») і після наради з ними, а при необхідності – Арбітром хорта, і з Головним суддею, приймає і повідомляє рішення.

8. В разі оголошення Суддею-інформатором перемоги одного спортсмена над іншим, Рефері, розвернувши спортсменів до глядацьких трибун та Бокових суддів, тримаючи за руки, піднімає руку переможцю сутички, після чого зобов'язує спортсменів привітатися після винесення рішення та закінчення сутички.

9. В разі порушення правил одним із учасників, Рефері може самостійно висловити спортсменові **усне зауваження**, обґрунтувавши його вголос.

10. В разі явного порушення правил, проведення спортсменом забороненої техніки, повторного виходу спортсмена за межі хорту, Рефері, враховуючи аналогічне рішення Бокових суддів, оголошує даному спортсмену «Офіційне попередження».

11. В разі некоректного поводження спортсмена або представника команди, грубого порушення правил в ході сутички, нанесенні фізичного ушкодження суперникові забороненим прийомом, чергового порушення правил після набуття спортсменом «Зауваження» та «Офіційного попередження», Рефері, за результатами наради всієї Суддівської бригади може оголосити «Умовну дискваліфікацію», або оголосити даному спортсменові «Дискваліфікацію» з даної сутички (тільки у напівфінальній сутичці), у всіх наступних випадках Рефері повідомляє повну Дискваліфікацію з усього змагання.

12. В разі розпочатого утримання в партері одним спортсменом іншого, Рефері офіційно фіксує початок відліку часу утримання, сигналізуючи відповідною рукою горизонтально долонею вниз. Після чіткого утримання впродовж 10 с Рефері робить сигнал тією ж рукою, згинаючи її у ліктьовому суглобі із відкритою долонею – «Неповне утримання». Якщо утримання не відбулося, Рефері сигналізує припинення відліку часу утримання рухом обох рук із схресного положення від грудей до положення витягнутих рук в сторони долонями вниз сигналом: «Без оцінки!». Якщо утримання відбулося впродовж 15 с, Рефері фіксує оцінку «Повне утримання» – 2 бали – третя частина перемоги (повна перемога складається з 6 балів, роблячи рух рукою в сторону синьої або жовтої половини хорту, відповідно до кольору одягу атакуючого спортсмена.

Рефері висловлює оцінку «Повне утримання» і дає команду на припинення утримання і переходу атакуючого на інші дії, команда «Продовжити».

Якщо проводилась суттєво небезпечна атака впродовж довгого часу, що привело до постійного загострення ситуації, Рефері відводить відповідну руку, стиснуту в кулак, вбік активного спортсмена, демонструючи оцінку «Активність». У вирішальному часі активна атака впродовж 30 с, оцінюється «Активністю», що виражається жестом: рука зігнута в лікті з піднятим вгору кулаком в бік спортсмена, який отримав оцінку.

13. Знаходячись у вихідній позиції до початку сутички, Рефері має стояти обличчям до глядацьких трибун, стіл Арбітра хорта при цьому знаходиться позаду від нього, а Бокові судді з обох країв хорту розташовуються на стільцях, розвернені прямо на Рефері і до центру хорта.

Бокові судді

1. Бокові судді є членами Суддівської бригади, розташовуються сидячі на стільцях на протилежних кутах обличчям до Рефері та центру хорта по діагоналі до столу Арбітра хорта. Кожен із Бокових суддів слідкує за межами хорта по ліву та праву сторони від себе, мають свисток для сигналізації і сигналізують звуковим сигналом в разі: отримання одним з учасників переваги в якості будь-якої оцінки, або якщо мало місце порушення правил, вихід спортсменом за межі хорту.

2. Сигналізація руками Бокових суддів в розділі «Рукопашна сутичка» супроводжується сигналом свистка і демонструється в такий спосіб:

«Перемога у сутичці» – Боковий суддя піднімає відповідну руку вертикально вверх.

«Успішна атака» один бал – Боковий суддя виконує жест відповідною рукою, випрямивши її з випрямленим вказівним пальцем нижче горизонтального положення в бік виходу спортсмена, який виконав технічну дію.

«Результативна атака» два бали – Боковий суддя виконує жест відповідною рукою, випрямивши її з випрямленими вказівним та середнім пальцем вище горизонтального положення в бік виходу спортсмена, який виконав технічну дію.

«Порушення» – Боковий суддя виконує жест відповідною рукою від області серця у напрямку місця виходу оціненого спортсмена з показом одного вказівного пальця (офіційне попередження), піднятого вертикально; двох – вказівного та середнього пальців (умовна дискваліфікація), піднятих вертикально; всіх відкритих пальців – дискваліфікація з сутички (у напівфінальному сутички) або з усього змагання.

«Вихід за межі змагального майданчика» – Боковий суддя звертає увагу спортсмена на край хорту, за який від вийшов, і виконує жест відповідною рукою горизонтально розташовуючи її передпліччя з відведенням в сторону та долонею вперед до центру хорту.

«Нічия» – Боковий суддя схрещує перед собою під кутом 45° внизу обидві руки з відкритими долонями (тильними сторонами долонь вперед) – даний сигнал застосовується тільки після закінчення сутички.

«Без оцінки» – Боковий суддя схрещує горизонтально перед собою обидві руки і знову розводить їх в сторони.

«Результативний партер» – в момент початку утримання, больового, задушливого прийому в атаці одним спортсменом іншого, Боковий суддя збирає пальці правої руки у кулак у положення – ребром кулаку вниз, впродовж виконання спортсменом прийому Боковий суддя демонструє жести:

утримання більше 10 с, атака на больовий прийом більше 15 с, атака на задушливий прийом більше 15 с – 1 бал – Боковий суддя згинає руку в лікті і потім відводить відповідну руку під кутом 45° вниз з виставленим горизонтально підлозі вказівним пальцем в напрямку місця виходу оціненого спортсмена, демонструючи оцінку;

утримання 15 с (Повне утримання) – 2 бали – Боковий суддя згинає руку в лікті і потім відводить відповідну руку під кутом 45° вниз з виставленими горизонтально підлозі вказівним та середнім пальцями в напрямку місця виходу оціненого спортсмена, демонструючи оцінку;

третє утримання 15 с, проведення больового та задушливого прийому до подання сигналу суперника про здачу – «Повна перемога» – 6 балів – Боковий суддя піднімає відповідну руку у вертикальне положення долонею вперед (сигнал Повної перемоги);

утримання менше 10 с, больовий прийом, задушливий прийом не відбувся – Боковий суддя схрещує перед собою внизу обидві руки і знову розводить їх в сторони вниз під кутом 45°, показуючи сигнал «Без оцінки».

«Піднятися з партеру» – якщо Боковий суддя вважає сутичку партеру пасивною, він подає сигнал «Підняти з партеру» правою рукою, розвернувши її на рівні грудей долонею вверх.

«Пасивність» – зауваження, попередження обох спортсменів – Боковий суддя впирає кулаки один в один перед груддю в горизонтальному положенні. Пасивність одного спортсмена Боковий суддя демонструє таким самим жестом однієї відповідної руки.

«Активність» – суттєво небезпечна атака впродовж довгого часу, що приводе до постійного загострення ситуації – Боковий суддя відводить відповідну руку, стиснуту в кулак, вбік активного спортсмена. У третьому виключному раунді небезпечна атака впродовж 30 с, оцінюється «Активністю», що виражається жестом: рука зігнута в лікті з піднятим вгору кулаком в бік спортсмена, який отримав оцінку активність.

«Дискваліфікація» – Боковий суддя піднімає руку з відповідним (синім або жовтим) фіксатором зігнуту в ліктьовому суглобі тильною стороною долоні вперед до спортсмена, якого дискваліфікує.

3. Бокові судді (2 судді) розташовуються на стільцях, установлених збоку кутів зони безпеки за хортом (змагальним майданчиком), мають неупереджено оцінювати дії учасників і негайно демонструвати стандартними сигналами своє рішення в наступних випадках: при проведенні учасником оцінюваних технічних дій; при порушенні правил учасником; при виході за межі хорту одного чи обох учасників; наприкінці рівної сутички, при винесенні остаточного рішення, коли Рефері подає команду «Рішення суддів»; при пасивному веденні сутички; при сигналі – «Піднятися з партеру»; при винесенні рішення про дискваліфікацію з однієї сутички у напівфінальній сутичці; при винесенні рішення про дискваліфікацію учасника з всього змагання.

Суддя при учасниках

1. Суддя при учасниках зобов'язаний:

бути в постійному тісному зв'язку з Арбітром хорта, діяти за його розпорядженнями;

уточнювати особисті дані учасника і правильність виходу до синьої чи жовтої сторони змагального майданчика, відповідно до оголошення судді-інформатора;

перевіряти відповідність Правилам змагального костюма учасника;

перевіряти відповідність стандартам капи, протекторів та фіксаторів, зазначених у Положенні;

контролювати відсутність заборонених Правилами і Положенням жорстких протекторів, прикрас, фіксаторів та інших предметів;

перевіряти відповідність кольору шолому, (перший – синій шолом – ліворуч від Рефері, другий – жовтий шолом – праворуч від Рефері) і допомагати вдягати учаснику шолом (на змаганнях серед молодших юнаків, юнаків, кадетів і юніорів);

стежити за станом секундантського стільця, коректним поводженням секунданта і тренера, і його перебуванням у відведеному місці;

при порушенні правил змагань чи Положення, невиконанні його вимог учасником чи секундантом, сповістити про це Арбітра хорта;

в разі отримання травми учасником, допомагати своєчасно запросити на хорт лікаря для надання учасникові медичної допомоги.

Кваліфікації проведення змагань

1. Проведення змагань з бойового хортингу можна розділити за наступними кваліфікаціями: особисті; особисто-командні, командні.

2. Кваліфікації проведення змагання обов'язково вказується у відповідному Регламенті (Положенні) про проведення змагання.

3. В особистих змаганнях визначаються зайняті учасниками місця в розділах, вікових групах і вагових категоріях відповідно до Регламенту (Положення) про змагання.

4. У командних змаганнях визначаються тільки місця команд.

5. В особисто-командних змаганнях визначаються як місця, зайняті учасниками індивідуально, так і результати заявлених команд.

Методи проведення змагань

1. Метод проведення змагань обов'язково має бути зазначений у відповідному Регламенті (Положенні) про проведення змагання.

2. Змагання можуть проводитися наступними методами:

метод прямого вибування (олімпійська система) – з вибуванням тих, хто програв після однієї поразки, якщо учасники виступають у двох підгрупах. Учасники змагань, які програли сутичку за вихід у фінал, беруть участь у сутичках за третє місце, але у змаганнях без розради сутички за третє місце не проводяться, присуджується два третіх місця;

круговим методом (за колом) – кожний учасник (команда) змагається з кожним учасником (командою);

змішаним методом – змагання проводяться з використанням різних систем визначення переможця.

Характерні особливості проведення сутички

спортсменам надається певний час для демонстрації переваги в силі та техніці роботи руками в повних рукавицях 6 унцій в голову, у тулуб, по кінцівках як у стійці так і у партері;

дозволяються удари ногами: по ногах (крім колінного суглоба), по тулубу, по плечах, по голові, у партері – по тулубу і кінцівках (при цьому слід врахувати, що в позиції переходу в партер чи виходу з нього удари ногами в голову дозволяються, тобто спортсмену, який стоїть на одному чи двох колінах можна наносити удари в голову, а спортсмену, який торкається до хорту сідницями, животом, боком чи спиною – не можна);

дозволяються удари ліктем по тулубу (крім удару по ключиці), по плечах, по кінцівках;

дозволяється наносити удари коліном, гомілкою, ступнею по лежачому супернику зі стійки по тулубу і кінцівках;

дозволяються прихвати, захоплення та утримання за голову, руки, ноги, тулуб;

дозволяються підсікання, виведення з рівноваги, перевороти за тулуб та ногу (перехід у боротьбу у партері – при бездіяльності і зупинці атаки слідує команда Рефері «Піднятися з партеру»);

прямі, бокові, знизу, з розворотом та інші удари в голову руками, вдягненими у рукавиці у стійці (у партері дозволені удари руками у голову, тулуб та по кінцівках);

прямі, бокові, знизу, зверху, з розворотом удари босими ногами, або із вдягненими м'якими фіксаторами гомілковостопних та колінних суглобів;

прихвати, контрольні фіксації, притримування, тримання, захоплення передпліччями та плечима з допомогою тулуба рук, ніг, тулуба та голови;

виведення з рівноваги та кидки суперника на хорт захватами за руку/руки, ногу/ноги, руку і ногу, тулуб і руку, тулуб і ногу, голову і руку, голову і тулуб;

кидки через стегно, плече, передня, бокова, задня підніжка, підсікання та одночасне добивання руками в рукавицях до повного завершення атаки або зупинки сутички;

дозволяється наносити удари коліном, гомілкою, ступнею лежачого суперника зі стійки по тулубу і кінцівках;

дозволяється наносити удари коліном у голову з прихватом голови суперника руками в рукавицях 6 унцій;

комбінування в атаці ударної та кидкової техніки з продовженням ударної та борцівської техніки у партері;

больові прийоми на ліктьовий, плечовий, гомілковостопний, колінний, тазостегновий суглоб у стійці і у партері;

задушливі прийоми захопленням передпліччям шиї ззаду, зверху, знизу, збоку у стійці і у партері;

утримання пряме, зворотне, бокове захватом передпліччям за шию та руку, голову та тулуб, шию та ногу у партері.

Заборонена техніка:

забороняються удари в пах, удари ногами в голову лежачого суперника, удари руками по потилиці та в хребет, удари ногами (ступнею, гомілкою, коліном) у колінний суглоб;

забороняються удари головою в обличчя і голову;

забороняється кусатися.

Характеристика дозволеної ударної техніки сутички бойового хортингу

1. **Удар** є направленою технічною дією із своєю траєкторією, яку за даними Правилами дозволено виконувати руками, ногами у дозволені правилами частини тіла. Удари мають широке використання у сутичці бойового хортингу і застосовуються для атак та як контрудари, у поєднанні з усіма видами захисту, для

уникнення від ударів суперника та переривання його ударів, зривання захоплень противника, зберігання необхідної дистанції та інших завдань сутички.

Удари можуть бути одинарні та у комбінаціях, з переміщеннями та на місці, пристрілювальні (розвідувальні) та акцентовані тощо.

2. **Ударна техніка рук** виконується аби-якою частиною кулаку або долоні, ліктем, передпліччям, плечем у частини тіла, у які дозволена правилами ударна атака.

3. Удари руками у рукавицях можна наносити з аби-якої стійки по передній, боковій, нижній, верхній частині голови (окрім задньої потиличної частини голови), нижній та верхній передній та боковим частинам тулуба (окрім ударів по задній частині тулуба – хребту, нирках), всім частинам кінцівок рук і ніг (окрім пахової області). Удари руками дозволено використовувати на всіх трьох дистанціях: дальній, середній, ближній (у клінчі), а також у захваті іншою рукою (передпліччям руки за допомогою тулуба).

4. **Прямі удари** дозволено наносити з збереженням первісного балансу ваги, з переносом більшої частини ваги на праву/ліву ногу, за участю ваги шляхом переносу додаткової ваги на ліву/праву ногу.

5. **Бічні удари** по ефективності та частоті застосування у сутичці бойового хортингу займають одне з перших місць, ними дозволено розпочинати атаку, розвивати атаку, доповнювати прямі удари, використовувати при контрдіях, використовувати при захистах з переміщеннями кроком уперед/назад, в сторону або з ухилами тулуба, при захопленнях руки або ноги суперника. Бокові удари можуть використовуватися на всіх трьох дистанціях: дальній, середній, ближній (у клінчі) та наноситися зігнутою рукою, закріпленою у ліктьовому суглобі.

6. **Удари знизу** (аперкоти) застосовуються на середній та ближній дистанції (у клінчі), частіше у клінчі. Вони наносяться зігнутою в ліктьовому суглобі рукою як у голову, так і у тулуб, використовуються як контрудари у взаємодії із захистом проти атакувальних дій суперника або при своїй атаці, а також доповнюючи ним прямі чи бокові удари руками/ногами. Удар знизу може наноситися після ухилу тулуба при розвитку атаки або контратаки слідуючи за прямими або боковими ударами руками та у комбінованих атаках з ногами. Він набирає силу у момент імпульсного випрямляння та повороту тулуба, що само виводить руку до цілі переносом ваги тіла і незначним фіксуванням руки у момент нанесення удару.

7. **Кругові удари** з розкручуванням або без нього дозволено виконувати ударною поверхнею тильної або нижньої частини кулаку (ребро кулаку). Дозволено використовувати нанесення кругового удару з розворотом через спину, де тулуб здійснює повний оборот навколо вертикальної лінії атаки, наприкінці якого кулак наносить удар, маючи енергійний розгін обертання.

8. ***Удари ліктями*** дозволяється наносити будь-яким формуванням зап'ястного суглоба та кисті у передню верхню, нижню, бокові частини тулуба (окрім задньої частини тулуба – у хребет і нирки), по руках – (кистях, передпліччях, плечах), по ногах – (ступнях, гомілках, стегнах).

9. ***Ударна техніка ніг*** виконується ступнею, подушкою ступні, п'яткою, підйомом ступні, гомілковостопним суглобом, гомілкою, коліном, тазом, та може наноситися:

у передню, бокову, нижню частини голови у тих випадках, коли обидва спортсмени знаходяться в стійці;

у передню верхню, нижню та бокові частини тулуба (окрім ударів в хребет, нирки);

по руках: кисті, передпліччя, плечі, по ногах – ступні, гомілки, стегна (у внутрішню і зовнішню частини стегна).

10. Ударна техніка рук і ніг у партері використовується у випадках:

якщо дії атакуючого є одночасним неперервним продовженням атаки, початої із стійки, та одразу зупиняються за командою Рефері на хорті;

дозволяються удари руками, ногами в партері по усіх частинах тіла окрім потилиці, шиї, зони хребта та куприка, області паха.

11. Визначення нокауту (технічний нокаут).

Нокаут – втрата можливості продовжувати захист від атак суперника після отримання удару та втрата контролю бойової стійки на протязі часу – 5 с і більше. Після отримання нокауту учасник знімається з змагань за остаточним рішенням Головного лікаря та Головного судді змагань. В разі отримання нокауту у напівфінальній сутичці, не має права брати участь у сутичці за третє місце.

12. Визначення нокдауну.

Нокдаун – тимчасова втрата можливості продовжувати захист після отримання удару. Якщо до 5 с спортсмен відновлює контроль бойової стійки, йому дозволяється продовжувати сутичку. Якщо при отриманні нокдауну спортсмен був атакований кидковою або іншою технікою, то сутичка не зупиняється, а набрані бали активнішого учасника сумуються при визначенні результату сутички.

Дозволена кидкова техніка

1. Кидок зараховується, якщо була проведена дія у захопленні одного спортсмена іншим, при якій суперник втратив рівновагу і впав на підлогу хорту, торкаючись її поверхні аби-якою частиною тіла, окрім ступнів ніг, та опинився на хорті у положенні лежачи, при умові, коли спортсмен, який проводив кидок, знаходився до його початку у положенні стоячи на ногах.

2. Якщо спортсмен, який виконав кидок, знаходиться після його виконання у положенні стоячи на ногах, такий кидок вважається *кидком без падіння* і

оцінюється вище, ніж кидок з падінням. Ознакою *кидка з падінням* є те, що коли спортсмен почав виконувати кидок, він знаходився у положенні стоячи на ногах, а коли завершує кидок, падає разом з суперником и опиняється разом з ним у положенні партеру.

3. Контркидок має ознаку того, що коли один спортсмен захищається проти кидка суперника, у відповідь на атакувальну дію перехоплює захват і проводить кидок самостійно, змінюючи плани суперника, направлення його дії, що приводить до його падіння на підлогу хорту.

4. Кидки суперника, який знаходиться у положенні стоячи на ногах, можуть бути *кидки без відриву від підлоги хорту* з простим переводом у партер виведенням з рівноваги, із застосуванням підніжки та кидком через виставлену ногу, підсікання ноги суперника, скручування захватом голови, та інші маневри, які не призводять до відриву суперника від підлоги.

5. Кидки з відриванням суперника від підлоги хорту можуть виконуватись перекидом через стегно, плече, прогинанням та з підніманням на руках, перевороти, підриви тулуба, підбивання тазом, взяттям на плечі, взяттям на груди, захопленням обох ніг, захопленням ноги і тулуба тощо, всі дії які виконуються з підніманням руками суперника у взятому захваті. Кидки з підніманням суперника вище поясу оцінюються вище, ніж кидки без відриву від підлоги або з незначним відривом.

6. Кидки суперника, який знаходиться у положенні стоячи на колінах або з повного партеру зараховуються тільки при умові його чіткого падіння та опинення у небезпечному положенні.

7. Кидки оцінюються: із застосуванням комбінаційних ударних атак та без ударів.

8. Кидками не вважаються і не оцінюються:

відриви суперника, який стоїть на підлозі хорту, підйоми його у захопленні за тулуб та опускання у те ж саме положення, що і до захоплення;

дії, які призводять до опори суперника об підлогу хорту на руки та повернення його у те саме положення;

перевороти у боротьбі лежачи, коли спортсмен, якого атакують, знаходяться у партері;

атакувальні дії спортсмена, який сам знаходиться у положенні партеру.

Дозволена техніка партеру

1. Партером вважається положення спортсмена, при якому він торкається хоча б ще одною частиною тіла до підлоги хорту, окрім ступнів ніг.

2. Техніка партеру сутички бойового хортингу включає в себе удари руками в рукавицях у голову, тулуб, кінцівки, а також больові атаки на руки, ноги, задушливі атака шиї захопленням як руками, так і ногами.

3. Безперервні атаки партеру можуть продовжуватися ударами, захопленнями рук, ніг, шиї до зупинки самого атакуючого або командою Рефері «Стоп».

Дозволені больові прийоми

1. Больовий прийом проводиться захопленням руки або ноги суперника у партері, яке дозволяє провести больову атаку перегинанням, вивертом суглоба, заведенням руки за спину, вигинанням гомілковостопного суглоба, защемленням м'язів та зв'язок, при якій суперник не може звільнитися і вимушений здатися (визнати поразку).

2. Больові прийоми дозволено починати: незалежно від того, знаходиться суперник у стійці або у партері, незалежно від того де знаходиться атакуючий: у стійці або у партері. Під час проведення прийому дозволяється застосовувати інерцію та силу тулуба і спини, рук та ніг, але забороняється робити захоплення за обличчя, волосся та вуха, пах спереду та ззаду, пальці рук та ніг.

3. Фіксація початку больової атаки робиться від моменту, коли учасник узяв на захоплення кінцівку суперника та почав виконувати дії, які змушують суперника не витримавши больового відчуття здатися.

4. На довершення больового прийому спортсмену час не обмежується, але при зупинці больової атаки та пасивній поведінці обох спортсменів Рефері сутички має право підняти спортсменів у бойові стійки командою: «Піднятися з партеру». Якщо учасник, якого атакували больовим прийомом на руку, піднявся у стійку, йому дозволяється застосовувати скидання з руки суперника, який висить на руці і продовжує атакувати, шляхом ударів ним об підлогу хорту.

5. Больова атака руки вважається неуспішною, якщо суперник піднявся у положення стоячи і відірвав від підлоги хорту тулуб спортсмена, який проводив прийом, та зафіксував стійке положення на ногах впродовж 3 (трьох) секунд.

6. Больова атака ноги вважається неуспішною, якщо суперник піднявся з партеру у положення стоячи і зафіксував таке положення впродовж 5 с.

7. Якщо атака у партері переходить у атаку у стійці і навпаки, то сутичка не зупиняється.

Дозволені задушливі прийоми

1. Задушливий прийом є технічною дією, завдяки якій проводиться захватом шиї суперника, що приводить до обмеження його дихання та наступної втрати свідомості, дії, які у сутичці дозволено розпочинати як у партері, так і у стійці.

2. Захоплення та удушення можуть бути як руками, так і ногами.

3. Задушливий прийом руками: дозволено проводити передпліччям руки, яка виконує атаку з допомогою іншої руки/ноги, але удушення не призводить до виверту голови або скручуванню шийних хребців.

4. Задушливий прийом ногами: дозволено проводити стегном та гомілкою, але проведення задушливого прийому за допомогою ступні заборонено правилами бойового хортингу.

5. Задушливі прийоми проводяться захватом шиї зверху, ззаду, ногами у замок, зворотнім захватом шиї ззаду, зворотнім захватом шиї збоку, іншими способами не забороненими правилами.

6. Виходом із задушливого прийому вважається повне звільнення від задушливого захвату шиї.

Правилами змагань з бойового хортингу в розділі «Рукопашна сутичка» больові та задушливі прийоми дозволено проводити і у стійці, і у партері.

Дозволені утримання та їх характеристика

1. Утримання за голову та руку, за голову та тулуб, утримання впоперек, зворотне утримання захопленням голови і тулуба із притисканням тулуба до тулуба суперника виконується з використанням енергії всього тіла за допомогою розставлених в опорах ніг.

2. Утриманням вважається: прийом, при якому спортсмен змушує лежати суперника спиною на підлозі хорту впродовж певного часу. Оцінюються утримання, які були виконані в результаті переведення суперника зі стійки в партер. Повторне утримання виконане без підйому в стійку вважається технічною активністю, але не оцінюється.

3. Відлік початку часу утримання: починається з моменту доторкання верхньої частини спини суперника до підлоги при притисканні тулуба суперника та фіксації такого положення.

4. Утримання закінчується:

коли утримуючий спортсмен переходить на больову атаку руки або ноги;

коли спортсмен виходить з положення утримання у положення сидячи чи на бік (кут положення до хорту не менше 90°), у положення на живіт, на руки, на груди, у стійку;

якщо спортсмен, якому проводили утримання силою рук та за допомогою тулуба та ніг віджимає атакуючого від себе на відстань не менше 15–25 см;

якщо спортсмен, якого утримували, скинув суперника прогином борцівського мосту та вийшов з небезпечного положення.

5. Якщо під час проведення утримання одного спортсмена іншим закінчився час сутички, то суддя-хронометрист очікує результату утримання (10 с, 15 с, вихід з утримання), а потім оголошує закінчення часу утримання та сутички.

Таблиця 5

Регламент проведення сутичок за віковими групами

№	Вікова група	Основний час сутички	Додатковий час «*Pride Time*»
1	Діти 6–7 років	2,5 хв	2 хв до першої оцінки
2	Молодші юнаки та дівчата 8–9 років	3 хв	3 хв до першої оцінки
3	Юнаки та дівчата 10–11 років	3 хв	3 хв до першої оцінки
4	Старші юнаки та дівчата 12–13 років	4 хв	3 хв до першої оцінки
5	Кадетки і кадетки 14–15 років	4 хв	3 хв до першої оцінки
6	Юніорки та юніорки 16–17 років	5 хв	3 хв до першої оцінки
7	Молодь (чоловіки і жінки) 18–23 роки	5 хв	3 хв до першої оцінки
8	Дорослі (чоловіки та жінки) 18 років і старше	5 хв	3 хв до першої оцінки

1. У змаганнях серед вікових груп кадетів та юніорів може встановлюватись різниця у терміні сутички між відбірковими, напівфінальними та фінальними сутичками, що додатково зазначається у Положенні (Регламенті) про проведення змагань. Дана різниця може складатися за такими даними:

2. Якщо змагання проводяться в кілька днів, з поділом на вибіркову (попередню) і фінальну частини або на відповідні розділи і вагові категорії, що обов'язково вказується в Положенні про змагання.

Між сутичками кожен учасник має відпочивати не менш 15 хв.

3. Кількість сутичок за один день не повинна перевищувати:

5 (п'ять) для дорослих чоловіків;

4 (чотири) для дорослих жінок, юніорів і юніорок, кадетів і кадеток, юнаків і дівчат, молодших юнаків і молодших дівчат;

3 (три) для дітей 6–7 років: хлопців та дівчат.

Початок, зупинка і закінчення сутички

1. Викликані учасники до початку сутички мають знаходитися біля хорту (змагального майданчику) кожен зі своєї сторони:

а) «Перший» учасник в темно-синьому шоломі (поясі), в хортовці – розташовується на краю хорту ліворуч від Рефері та обличчям до Рефері, якщо готовий до сутички, то подає знак покладенням правої руки у кулаку в рукавиці на область серця (готовність до сутички та повага до суперника);

б) «Другий» учасник в жовтому шоломі (поясі) в хортовці – розташовується на краю хорту праворуч від Рефері та обличчям до Рефері сутички, подаючи правою рукою сигнал готовності – правий кулак на серце.

2. Після оголошення Арбітром хорта початку сутички, Рефері переконавшись в тому, що спортсмени готові до сутички (сигналом їхньої готовності є покладена ними права рука стиснута в кулак на область серця), подає команду: «На хорт!» та запрошує учасників зайняти бойову позицію на відповідних вихідних місцях у бойовій стійці обличчям один до одного. Учасники заходять на змагальний майданчик, виконують уклін етикету і в указаному місця хорту займають бойове положення в напрямку суперника. Після команди Рефері для розпочинання дій, спортсменам не заборонене коротке привітання. Для спортсменів у рукавицях вітанням є торкання рукавицями обох рукавиць суперника, для спортсменів без рукавиць вітанням є доторкання правими долонями рук. Наприкінці сутички вітанням може бути потискання правих рук і підтримкою долонею лівої руки (потискання відразу двома руками).

Відстань між суперниками складає 3 м – по 1,5 м від центру хорта).

3. Сутичка починається по команді рефері: **«Файт»** (Починайте).

4. Сутичка зупиняється по команді рефері: **«Стоп»** (Зупиніться).

5. Сутичка активізується по команді рефері: «Мо-Файт!» – «Активізуватись» (Продовжуйте).

6. Сутичка закінчується:

а) при перемозі одного з учасників «технічним нокаутом»;

б) при одержанні одним з учасників різниці в 6 балів у сутичці – «Повна перемога»;

в) при проведенні одним з учасників больового, задушливого прийому або трьох утримань для повної перемоги, кожне по 15 с;

г) при досягненні 6 (шести) технічних балів одним із учасників;

д) при дискваліфікації одного з учасників;

е) при знятті Головним лікарем одного з учасників сутички;

ж) при знятті секундантом або тренером одного з учасників;

з) по закінченні часу сутичка.

7. Якщо протягом сутичка виникла необхідність поправити костюм хортовку, пояс, майку та протектор на груди (для жінок), узяти капу, яка випала у спортсмена впродовж сутички, поправити захисне екіпірування, то Рефері зупиняє сутичку і особисто контролює процес заправлення, після чого дає команду продовжити сутичку. Під час заправлення інший спортсмен може сидіти на хорті (дозволяється сидячи обличчям до тренера мовчки слухати підказки).

8. Офіційне закінчення сутички настає після того, як Рефері піднімає руку переможцю.

9. Якщо спортсмени показали однакові результати в обох раундах, тоді призначається додаткова хвилина сутички за правилами другого раунду, а в разі нічиєї в додатковій хвилині – вирішальний додатковий час до першої технічної дії. Суддівська бригада проводить суддівство вирішального часу і виносить остаточне рішення.

10. Після завершення основного часу сутички учасники розташовуються на своїх стартових місцях на хорті обличчям до глядацьких трибун та Бокових суддів. Якщо переможець виявлений шляхом складання суми балів або має місце «Повна перемога», то Рефері підходить до учасників, бере обох за руки, і піднімає руку переможцю сутички.

11. Якщо результат сутички рівний і судді мають визначити перемогу «За рішенням суддів», то Рефері голосно просить визначитися покладаючи праву руку на область серця із командою «Рішення суддів», і після визначення суддів, підходить до учасників, бере обох за руки і піднімає руку переможцю, потім всі втрьох розвертаються на місці в протилежну сторону і Рефері ще раз піднімає руку переможцю. Після цього Рефері зводить руки учасників разом і пропонує привітатися спортсменів після сутички (дозволяється потискання рук, спортивні обійми, речові вітання і підбадьорювання, привітання секунданта і тренера суперника з протилежної сторони хорту). На кінцеві привітання надається не більше 15 с.

12. Після проведення сутички учасники виходять з хорту на краю змагального майданчика розвертаються до Рефері і поклавши праву руку на область серця виконують уклін етикету в знак подяки за суддівство його сутички (незалежно хто переміг). Вже потім спортсмени можуть спілкуватися з тренером та секундантом.

Зупинка сутички

1. Зупинка сутички відбувається тільки за командою Рефері на хорті, і ніхто інший не має таких повноважень.

Рефері зупиняє сутичку чи його продовжує в наступних випадках:

при неможливості одним з учасників продовжувати сутичку;

при порушенні правил змагань;

із причин, викликаних зміною нормального положення протекторів, випадіння капи учасника, при виникненні необхідності упорядкувати форму учасника або обох учасників (але не більше ніж на 1 хв).

2. Сутичка, зупинена з будь-яких причин, відновлюється з часу її зупинки, зафіксованого заступником Арбітра хорта.

3. На термін винесення Рефері зауваження або офіційного попередження одному з учасників час сутички не зупиняється, а продовжується, і є включеним у загальний час сутички.

Хронометраж сутички

1. Час сутички починає відраховуватися після команди Рефері «Файт» – «Починайте!», зупиняється за командою «Стоп» – «Зупиніться».

2. При необхідності тривалої зупинки часу, після команди «Стоп» Рефері дає додаткову команду «Стоп-Тайм!» – зупинити час.

3. У випадках, коли Головний суддя чи його заступник, або Арбітр хорта вважають за необхідне зупинити сутичку, вони сповіщають про це заступника Арбітра хорта, що має зупинити секундомір, і повідомляють Рефері своє рішення про зупинення сутички.

Оцінка технічних дій учасників сутички

1. Оцінка технічних дій учасників під час сутички здійснюється Суддівською бригадою, узагальнюється та офіційно повідомляється Рефері на хорті.

2. Оцінці підлягають як дозволені, так і заборонені Правилами технічні дії.

3. Перелік прийнятих оцінок у змаганнях з бойового хортингу в сутичці та відповідна кількість балів за дану оцінку:

Таблиця 6

Критерії оцінювання технічних дій на змаганнях з бойового хортингу

Результативні оцінки		
1.	«Больова атака» – 30 с	А – активність (враховується при нічийному результаті сутички у додатковий час)
2.	«Задушлива атака» – 30 с	А – активність (враховується при нічийному результаті сутички у додатковий час)
3.	«Ударна атака» – 30 с (Атака ударами, що не дає можливості супернику проводити активний захист).	А – активність (враховується при нічийному результаті сутички у додатковий час)
4.	«Успішна атака»	1 бал
5.	«Неповне утримання» – 10 с	1 бал
6.	«Результативна атака» (нокдаун)	2 бали
7.	«Повне утримання» – 15 с	2 бали
8.	«Технічний нокаут»	6 балів
9.	«Явна перевага»	6 балів

10.	«Больовий прийом»	6 балів
11.	«Задушливий прийом»	6 балів
12.	«За повні утриманням» 3 утримання по 15 с – 45 с	6 балів
Штрафні оцінки		
1.	«Зауваження»	–
2.	«Офіційне Попередження»	1 бал
3.	«Умовна Дискваліфікація»	2 бали
4.	«Дискваліфікація з сутички»	6 балів
5.	«Дискваліфікація»	Усунення від змагання

4. Рішення про присудження оцінки або оголошення попередження приймається Рефері на хорті після врахування сигналів Бокових суддів.

5. При порушенні правил, у випадку, коли два Бокові судді не помітили цього, Рефері має виключне право на оголошення тільки «Зауваження», а «Офіційне попередження» Рефері самостійно виносити права не має.

6. Кожен член Суддівської бригади на хорті (два Бокові судді і Рефері) та за столом Арбітра (Арбітр хорта та його заступник) – всього п'ять суддів, має один рівнозначний голос при винесенні рішення про перемогу.

7. Технічні дії після команди Рефері «Стоп!» – «Зупиніться!» – не зараховуються й оцінюються як порушення правил.

8. Порушення правил, допущені після команди Рефері «Стоп!» – «Зупиніться!», оцінюються оголошенням Зауваження чи Офіційного попередження.

9. Технічні дії і порушення, виконані одночасно з командою Рефері «Стоп!» – зараховуються як такі, що відбулися.

10. Технічні дії, які виконуються в комбінації, і є її невід'ємною частиною, розпочаті до команди Рефері «Стоп» – закінчені після, або початі одночасно з командою, зараховуються як такі, що відбулися.

11. У вищевказаних випадках судді мають враховувати наступні фактори:

рівень шумового фону на місці змагань;

відстань від Рефері до учасників;

звучність команди Рефері «Стоп!» – «Зупиніться!»;

звукопроникливість захисного шолома учасника (при наявності такого);

фактичний проміжок часу між командою і виконанням технічної дії.

Критерії оцінки «Активність» – «А»

1. Активність – «А» враховується при нічийному результаті сутички тільки у третьому вирішальному раунді.

2. Активність – «А» присуджується спортсмену, який провів безперервну атаку в стійці чи партері впродовж 30 с і більше, за умови, що його атакувальні дії

не привели до присудження технічних балів, а суперник не мав змоги атакувати у відповідь і знаходився у стані постійного захисту.

3. Кожна нова активність присуджується спортсмену тільки після зупинки у сутичці, оголошеної Рефері.

Критерії оцінки «Успішна атака» – 1 бал

1. За ударну атаку, якщо в результаті проведення дозволеної правилами технічної дії, успішної комбінації ударів, переходу від ударної до кидкової техніки з продовженням атаки у партері або без неї, його суперник розгубився та втратив контроль захисту, не в змозі продовжувати захист 2–3 с або більше, учаснику присуджується оцінка «Успішна атака» – 1 бал.

2. За кидкову атаку дається оцінка «Успішна атака» – 1 бал:

якщо спортсмен провів *кидок без падіння* на підлогу хорту суперника з положення стоячи, та продовжує його атакувати, і той втративши рівновагу упав на сідниці, груди, живіт;

якщо спортсмен провів *кидок з падінням*, продовжує атакувати, а суперник впав на спину, на бік, на поперек;

якщо спортсмен знаходився у положенні стоячи на колінах (кидок з колін) і кинув на підлогу хорту суперника, який а після кидка опинився на животі, на боці, на спині.

3. Якщо спортсмен провів утримання на підлозі хорту суперника спиною вниз впродовж 10 с, а інший спортсмен не мав змоги вийти і знаходився у положенні утримання, Рефері, не зупиняючи сутичку, на підставі рішення Бокових суддів (хоча б одного), присуджує оцінку «Успішна атака» – 1 бал. Кожне нове утримання цього спортсмена оцінюється лише за умови переходу до нього зі стійки.

Критерії оцінки «Результативна атака» – 2 бали

Результативна атака – є сфокусована направлена атака одного суперника іншим, при якій атакований спортсмен наочно демонструє отримання ушкоджень при розбалансованому невпевненому захисті.

1. За ударну атаку оцінка оголошується, якщо в результаті проведення дозволеної правилами технічної дії, успішної комбінації ударів, переходу від ударної до кидкової техніки з продовженням атаки у партері або без неї, його суперник розгубився та втратив контроль захисту, не в змозі продовжувати захист 5 с, а потім прийняв бойову стійку, показуючи свою готовність продовжувати сутичку, учаснику, який провів атаку присуджується оцінка «Результативна атака» – 2 бали.

2. За кидкову атаку дається оцінка «Результативна атака» – 2 бали:

якщо спортсмен провів *кидок без падіння* на підлогу хорту з положення стоячи суперника з помітно великою амплітудою, та продовжує його атакувати, і той втративши рівновагу упав на спину, на бік;

якщо спортсмен провів *кидок з падінням* з помітно великою амплітудою, продовжує атакувати, а суперник впав на спину, на плече.

3. Оцінка оголошується, якщо спортсмен провів утримання суперника спиною вниз впродовж 15 с, а інший спортсмен не мав змоги вийти і знаходився у положенні утримання, Рефері не зупиняючи сутичку на підставі рішення Бокових суддів (хоча б одного) присуджує спочатку 1 бал (10 с), потім 2 бали (15 с) оцінку «Результативна атака» – 2 бали. Кожне нове утримання цього спортсмена оцінюється лише за умови переходу до нього зі стійки.

Утримання, які спортсмен провів у одному раунді можуть бути сумарно оцінені до 6 балів до повної перемоги трьома утриманнями по 15 с, або будь-якою сумою балів за неповні утримання.

Оцінка кидкових контратак

1. Якщо спортсмен, який проводить кидкову контратаку не зміг змінити напрямок падіння суперника, характер його атаки, і сам при цьому впав у напрямку атаки суперника, така контратака вважається нерезультативною, а оцінка за виконану дію надається спортсменові, який проводив кидкову атаку.

2. Якщо спортсмен не зробив кидкових контратакувальних дій, а його суперник виконуючи кидок несподівано сам впав на сідниці, на бік, на живіт, на груди,, на спину, сперся руками об підлогу хорту, то оцінка за кидкову контратаку спортсменові не зараховується, і контратака вважається такою, що не відбулася.

Визначення результату сутички

1. Максимальною сумою балів, яку може набрати спортсмен під час сутички для отримання перемоги є – 6 балів.

2. Перемога в змаганнях з бойового хортингу в розділі «Рукопашна сутичка» може бути трьох видів:

«Повна перемога»;

перемога «За різницею балів»;

перемога «За рішенням суддів».

3. «Повна перемога» може бути отримана:

нокаутом (одному учаснику присуджена перемога «Технічний нокаут»);

достроково «За явною перевагою» – (під час сутички Рефері зупиняє спортсменів та оголошує перемогу і надається переможцю 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів;

отриманням оцінок з різницею у 6 балів з рахунком 6:0;

больовим прийомом;

задушливим прийомом;

трьома повними утриманнями по 15 с або загальною кількістю утримань по 10 с – Повне утримання;

через дискваліфікацію суперника за порушення правил з однієї сутички чи з усього змагання;

через неявку суперника на сутичку або зняття його лікарем змагань.

4. Перемога «За різницею балів» може бути отримана:

коли на момент закінчення сутички є різниця в один бал і більше, але менше шести;

якщо у сутичці не було технічних оцінок, але учасник має фіксовані порушення правил – «Офіційне попередження» та «Умовну дискваліфікацію», то по закінченні сутички інший учасник отримує перемогу «За різницею балів»;

5. Перемога «За рішенням суддів» може бути отримана у вирішальному третьому раунді (3 хв до першої оцінки), коли на момент закінчення сутички загальна сума балів одного суперника (враховуючи штрафні бали) дорівнює сумі балів іншого суперника: без суддівської наради; після суддівської наради.

6. Перемога без суддівської наради: визначається відразу після закінчення часу сутички, якщо більшість суддів віддали перевагу одному із спортсменів «За бойовий дух», враховуючи що він був активніше і робив більше сфокусованих технічних дій, виявив більш високий бойовий дух та кращу технічну і тактичну підготовку.

7. Перемога після суддівської наради: визначається, якщо судді видали рішення – «Невстановлена перемога!» вступає у дію стаття «Порядок встановлення перемоги».

8. Результатом сутички може бути нічийний результат, якщо про це сказано у Регламенті (Положенні) про змагання.

Порядок встановлення перемоги

1. Після суддівського рішення – «Невстановлена перемога» Арбітр хорта розпочинає процедуру встановлення перемоги відповідно до «Таблиці встановлення перемоги».

Таблиця 7

Таблиця встановлення перемоги (табло змагань) для співставлення технічних і штрафних оцінок та активності

ЖОВТИЙ БІК			Показник переваги	СИНІЙ БІК		
Активність (А)	**Штрафні бали**	**Технічні бали**		**Технічні бали**	**Штрафні бали**	**Активність (А)**
-	1	0	<	0	-	-
-	-	1	>	0	-	-
-	1	1	>	0	-	-
-	2	1	<	0	-	-
А (додатковий час)	-	0	>	0	-	-
А (додатковий час)	1	0	>	0	-	-
А (додатковий час)	2	0	<	0	-	-
А (додатковий час)	2	1	<	0	-	-
А (додатковий час)	-	0	<	1	1	-

2. У сутичках з бойового хортингу процедура встановлення перемоги здійснюється у такому порядку:

перевага віддається спортсменові, який має більшу кількість технічних балів;

за рівною кількістю технічних балів перемогу отримує спортсмен, який не має офіційних штрафних балів;

якщо спортсмени мають однакову кількість технічних та штрафних балів, у додатковий час перемога віддається спортсмену, який отримав більшу кількість офіційних активностей – А, АА.

Умови проведення змагань в абсолютній ваговій категорії (без урахування ваги) серед різних вікових груп

1. Змагання в абсолютній ваговій категорії (без урахування ваги) проводиться у вікових групах:

кадети і кадетки 14–15 років;

юніори і юніорки 16–17 років;

молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки;

дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше.

2. Вагові обмеження спортсменів для участі у змаганнях в абсолютній ваговій категорії:

кадети – не менше 50 кг;

кадетки – не менше 45 кг;

юніори – не менше 60 кг;

юніорки – не менше 55 кг.

Серед дорослих для участі у змаганнях в абсолютній ваговій категорії обмежень не існує.

3. Порядок визначення переможця у сутичці в абсолютній ваговій категорії є визначені загальними засадами даних Правил, але якщо після закінчення основного часу сутички (основний час + додатковий час) кількість оцінок однакова, то перемога визначається різницею у вазі між учасниками сутички у кадетів та юніорів:

кадети і кадетки 14–15 років – 3 кг;

юніори і юніорки 16–17 років – 5 кг.

Якщо різниця у вазі не достатня для визначення переможця, то призначається додатковий час – «Pride Time» 3 хв до першої технічної дії з обов'язковим рішенням суддів.

У змаганнях в абсолютній ваговій категорії серед дорослих (чоловіки, жінки) зважування не призначається і слідує додатковий час – «Pride Time» 3 хв до першої технічної дії з обов'язковим рішенням суддів.

Різниця у вазі учасників змагань для визначення переможця у найлегшій, суперважкій та абсолютній вагових категоріях

1. В разі нічийного результату і невизначення переможця впродовж основного часу сутички і додаткового часу, Рефері проводить офіційне зважування спортсменів в деяких вікових групах серед спортсменів, яких по черзі, спочатку «Перший» – синій шолом, синій пояс, потім «Другий» – жовтий шолом, жовтий пояс, запрошує на ваги. Поки один спортсмен зважується, другий сидить в позиції етикету «Ноги навхрест» розвернутим обличчям до столу Арбітра хорта.

2. За офіційним зважування спостерігає Арбітр хорта чи заступник Арбітра хорта, який відповідає за даний хорт (змагальний майданчик).

3. Різниця у вазі після додаткового часу для спортсменів чоловічої і жіночої статі для визначення переможця у найлегшій, суперважкій та абсолютній вагових категоріях:

Таблиця 8

Різниця у вазі для визначення переможця у найлегшій, суперважкій та абсолютній вагових категоріях

	Вікова група	У найлегшій та суперважкій вагових категоріях
1	Діти хлопці і дівчата 6–7 років;	2 кг
2	Молодші юнаки та дівчата 8–9 років;	2 кг
3	Юнаки та дівчата 10–11 років;	2 кг
4	Старші юнаки та дівчата 12–13 років;	3 кг
5	Кадети та кадетки 14–15 років;	4 кг
6	Юніори та юніорки 16–17 років;	5 кг
7	Молодь (чоловіки) 18–23 роки;	10 кг
8	Молодь (жінки) 18–23 роки;	7 кг
9	Дорослі (чоловіки) 18 років і старше;	10 кг
10	Дорослі (жінки) 18 років і старше.	7 кг

Критерії перемоги «Повна перемога»

Повна перемога може бути:

технічним нокаутом;

за явною перевагою;

за різницею балів – 6 (шість) балів, коли рахунок – 6:0;

больовим прийомом;

задушливим прийомом;

сумою утримань;

за відмовою суперника;

через травми суперника із зняттям його Головним лікарем з сутички.

Повна перемога присуджується спортсменові при умовах:

1. Якщо в результаті проведення дозволеної правилами технічної дії його суперник не в змозі продовжувати сутичку 5 с і більше, учаснику присуджується оцінка «Технічний нокаут» – Повна перемога. Переможцю присуджується 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів.

2. Якщо спортсмен успішно провів больовий або задушливий прийом, а інший спортсмен здався і подав сигнал стукаючи рукою по підлозі хорту або по своєму тілу чи тілу суперника, Рефері зупиняє сутичку і присуджує оцінку «Перемога больовим прийомом», «Перемога задушливим прийомом» – оголошує «Повну перемогу». Переможцю присуджується 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів.

Сигнал про здачу має подати особисто спортсмен, якого атакують больовим прийомом гучно і голосно, висловивши сигнал «Стоп» при відповідному

постукуванні долонею, що вважається сигналом про здачу та підставою для зарахування «Повної перемоги». Будь-який інший голосовий сигнал учасника, якого атаковано больовим прийомом, вважається сигналом про здачу та підставою для зарахування «Повної перемоги». Атакований спортсмен має право подати сигнал про заборонену дію атакуючого суперника, якщо така дія має місце (що обумовлено спеціальним пунктом правил змагань). Недійсний голосовий сигнал атакованого розцінюється як ухилення від сутички у небезпечному стані і такому учаснику присуджується поразка.

3. Якщо спортсмен успішно провів три утримання суперника на підлозі хорту спиною вниз терміном часу по 15 с безперервно, Рефері зупиняє сутичку після третього утримання і присуджує оцінку «Перемога повним утриманням» – оголошує «Повну перемогу». Кожне утримання може бути проведено після підйому в стійку. Переможцю присуджується 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів.

4. Якщо всі п'ять членів Суддівської бригади одному з учасників присуджують оцінку «Перемога за явною перевагою», Рефері зупиняє сутичку і оголошує йому «Повну перемогу». Переможцю присуджується 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів.

5. Якщо суперник відмовляється продовжувати сутичку і сповіщає про це Рефері, іншому учаснику присуджується «Повна перемога». Переможцю присуджується 6 балів, а переможеному зараховується 0 балів.

6. Якщо один із спортсменів набрав 6 балів, а інший спортсмен набрав 0 балів, то Рефері, за ініціативою хоча б одного Бокового судді, зупиняє сутичку і оголошує «Повну перемогу» спортсмену, який отримав 6 балів.

7. Якщо лікар змагань забороняє продовжити виступ спортсмену через травму, то супернику присуджується оцінка 6 балів, а у травмованого спортсмена залишається та кількість балів, яка була на момент зняття з сутички.

8. Якщо учасник отримав штрафну оцінку/штрафні оцінки, то його від'ємний рахунок балів не додається у рахунок балів суперника.

Критерії перемоги «За рішенням суддів» по закінченні часу сутички

1. Якщо жоден зі спортсменів протягом сутички не отримав «Повної перемоги» чи «Дискваліфікації» і був поданий сигнал про закінчення основного часу сутички, то Рефері подає команду «Стоп», зупиняє спортсменів і повертає їх у вихідне положення обличчям до глядацьких трибун та Бокових суддів.

2. Рефері розвертає спортсменів обличчям до глядацьких трибун і Бокових суддів, та через паузу для винесення рішень – 30 с подає команду «Рішення суддів» – і звертає увагу на суддівські жести Бокових суддів і суддів за столом Арбітра. Кожен з двох Бокових суддів показує своє рішення рукою, в разі перемоги піднявши її вверх у напрямку переможця, чи в разі нічиєї схрестивши

руки внизу перед собою. Судді за столом Арбітра, якщо вирішили віддати перемогу, показують рукою в сторону переможця, якщо вважають результат нічийним – схрещують руки. Якщо кількість голосів, включно голос Референ, більше трьох, тоді спортсмену присуджується перемога, в іншому випадку призначається додаткова 1 хв сутички. Якщо за доданий час зберігся нічийний результат, то після нього призначається вирішальний час або результатом сутички визнається нічия, що зазначається у Положенні про проведення змагань.

3. Перемога «За рішенням суддів» після основного часу сутички оголошується в наступних випадках:

один із суперників провів більше результативних атак (сфокусованих технічних дій) та набрав більше результативних балів;

одному із суперників за порушення правил оголошено менше офіційних попереджень, ніж іншому (усні зауваження в результат оцінки не враховуються);

в одного із суперників немає офіційних попереджень, а в іншого є.

4. Якщо всі попередні показники і усі оцінки учасників однакові, в дію вступає пункт про різницю у вазі, перемога присуджується тому спортсменові, який має меншу вагу, з різницею вказаною у даних правилах, достатню для оголошення перемоги.

5. Якщо всі оцінки та попередні показники учасників змагань в розділі «Рукопашна сутичка» в основний час однакові – Головний суддя може призначити додатковий час – «Pride Time», який остаточно виявляє сильнішого серед суперників.

5.1. У вирішальному додатковому часі вводиться додатковий критерій визначення переможця: перемога за активністю А чи двома активностями АА.

5.2. Якщо спортсмени мають однакову кількість технічних та штрафних балів, у додатковому вирішальному часі перемога віддається спортсмену, який отримав більшу кількість офіційних активностей – А, АА.

5.3. Співвідношення оцінок для визначення переможців за результатами третього раунду подано в Таблиці встановлення перемоги (табло змагань) для співставлення технічних і штрафних оцінок та активності.

6. Присудження перемоги «За рішенням суддів» відбувається при наявності такої думки не менш ніж у трьох суддів, включно Референ із згодою Арбітра хорта. Арбітр хорта демонструє свою згоду підняттям руки в сторону учасника-переможця. Якщо Арбітр хорта не згодний з рішенням суддів на хорті, він має право запросити їх для оперативної наради на край майданчика, і попросити обґрунтування такого рішення від членів Суддівської бригади. Ніхто окрім членів Суддівської бригади не може прийняти участь в оперативній нараді суддів, надаючи свої доводи стосовно ситуацій сутички.

7. За виключними обставинами при проведенні наради суддів можуть бути присутніми особи, які запрошуються на обговорення Арбітром хорта чи Головним суддею змагань.

8. Представникам команд, тренерам і секундантам спортсменів, батькам та іншим зацікавленим особам забороняється підходити до місця проведення Арбітром хорта оперативної наради суддів. Стороннє втручання в процес обговорення ситуацій сутички на нараді суддів розцінюється як неетична поведінка, і каратися Офіційним попередженням учаснику змагання.

Уникнення змагальної боротьби та пасивне ведення сутички

Пасивним веденням сутички вважається наступне поводження учасника:

імітація атакувальних дій;

відсутність атакувальних ударних та кидкових дій у стійці;

уникнення від захватів та ухилення від ударів з постійним рухом назад;

самостійні переходи зі стійки в партер без проведення прийомів;

навмисний вихід за межі хорту при веденні сутички у стійці або уникнення сутички у партері навмисним вилізанням за межі хорту;

постійне скорочення дистанції, зближення клінчуваннями і захопленнями за голову і тулуб суперника без атакувальних дій;

навмисне затягування часу перерв для медичного огляду, перерви вимушеної, відволікання Рефері нестандартними діями;

інші наявні признаки уникнення спортивного протистояння.

Ведення сутички поблизу межі хорту

1. Виходом за межі хорту при веденні сутички в стійці вважається здійсненим, якщо тулуб одного з учасників перетнув межу хорту. Якщо одна нога учасника перетнула межу, дозволяється продовжувати сутичку. Якщо інша нога знаходиться в межі хорту, але відірвана від хорту, це означає, що центр ваги учасника (тулуб) була переміщена на ногу, яка перетнула дану межу – тулуб перетнув межу хорту.

2. Виходом за межі хорту при ведення сутички у партері вважається здійсненим, якщо один із спортсменів перетнув лінію хорту половиною тулубу у будь-якому положенні (вздовж, впоперек, по діагоналі тіла), і центр ваги його тіла (області талії) вже знаходиться за межами хорту.

3. Виключне право повернення спортсменів з-за межі хорту має Рефері сутички, який командою «Стоп» зупиняє сутичку, або командою «Аут!» вказує на перетинання учасниками межі хорту, повертає спортсменів у стійку та відновлює сутичку у стійці зі стартових положень. Поки дана команда не оголошена Рефері, спортсмени можуть вести сутичку.

4. Якщо у партері один зі спортсменів уникаючи больової або задушливої атаки навмисно виповз за межі хорту, Рефері має право зупинити спортсменів у

кінцевому положенні партеру командою «Фіксація», та запросити їх перейти до центру хорту і продовжити боротьбу з того самого положення, у якому її було попередньо зупинено. При цьому спортсменові, який навмисно виповз за межі хорту оголошується штрафна санкція «Офіційне попередження».

5. У ході сутички вихід за межі хорту визначається та фіксується не менше ніж двома суддями (двома Боковими суддями, Рефері та хоча б ще одним Боковим суддею).

6. Успішна кидкова атака або контркидок, який розпочато в межах хорту оцінюється незалежно від того, де закінчилася дія.

7. Успішна кидкова атака або контркидок, який розпочато за межами хорту вважається таким, що не відбувся.

8. Больовий або задушливий прийом, утримання, що розпочались у межах хорту, дозволяється продовжувати до того моменту, поки один з учасників сутички має контакт з робочою поверхнею хорту.

9. Без команди Рефері про зупинку та вихід за межі хорту спортсмени не мають права самостійно припиняти сутичку та переходити до центру хорту.

Суддівські жести і сигнали при оголошенні оцінок та рішень

1. Суддівські жести, які застосовують судді на змаганнях з бойового хортингу є встановленими сигналами для винесення суддівських рішень, містяться та описані у даних Правилах змагань з хортингу і є незмінними та обов'язковими для застосування при суддівстві всіх без винятку змагань з хортингу.

2. Суддівські жести є однаковими для всіх членів Суддівських бригад, Рефері, Бокових суддів, Арбітра хорта та його заступника, Головного судді та додаткових суддів, які обслуговують змагання.

3. Всі суддівські жести, що супроводжуються оцінками, подаються руками і є визначенням неупередженої думки судді, незалежності суддівської думки: – «Ніякі обставини, відношення та умови не можуть впливати на визначення суддею справедливого рішення».

4. Суддівськими жестами користуються:

Рефері;

Бокові судді;

Судді за столом Арбітра хорта (Арбітр та його заступник);

додаткові судді (Головний суддя та його заступник).

Суддівські жести Рефері та їх призначення

Організаційні жести Рефері у сутичці бойового хортингу:

1. Для мобілізування учасників для виходу на хорт, Арбітр хорта подає команду – «Приготуватися», на яку мають реагувати не тільки учасники сутички, а і їх секунданти і тренери, які допомагають спортсмену у підготовці до сутички.

Таку саму команду може подавати суддя при учасниках і Рефері у випадку затримки.

2. Після того, як Рефері переконався у готовності спортсменів до сутички (обидва спортсмени за межами хорту кожний із своєї сторони показали сигнал готовності до сутички – кулак правої руки знаходиться на області серці), Рефері подає команду «На хорт» – суддівський жест обома руками з відкритими долонями одночасно показати в напрямку обох спортсменів і відразу руками вказати на їх вихідні місця початку сутички на хорті. Спортсмени зробивши уклін етикету заходять на визначене місце на хорті. Якщо Рефері запрошує спортсменів по черзі або один спортсмен не з'явився на сутичку, то такий жест виконується Рефері однією рукою.

3. Спортсменам, які зайняли вихідні місця початку сутички, Рефері подає команду (Починайте): «Файт» – суддівський жест відкритою долонею в напрямку між спортсменами. Ліва рука знаходиться у вільному положенні.

4. Команда Рефері зупинки сутички: «Стоп». В разі запеклої боротьби між спортсменами при зупинці сутички Рефері втручається у сутичку та розборонити суперників, безпосередньо зупинивши дії атакуючого.

5. При необхідності активізувати дії обох суперників Рефері має право подавати команду активації учасників сутички (Активізуватись!): «Файт!» – суддівський жест відкритою долонею в напрямку між спортсменами. Ліва рука знаходиться у вільному положенні.

6. «Вихід за межі хорту» – Рефері виконує жест рухом відповідної руки зверху вниз, показуючи тильною стороною відкритої долоні місце виходу. Якщо вихід спортсмена був навмисним, то Рефері після жесту «Аут!» висловлює штрафну санкцію, демонструючи відповідний суддівський жест.

7. «Піднятися з партеру» – якщо сутичка партеру носить пасивний характер, то Рефері має право самостійно подати сигнал «Піднятися з партеру» рукою, розвернувши її на рівні грудей долонею вверх.

8. При технічній дії спортсмена, яку суддівська бригада не може оцінити, Рефері мовчки не подаючи команд демонструє жест «Без оцінки» – схрестивши обидві руки відкритими долонями в області грудей та виконує фіксований чіткий рух руками розводячи їх внизу (відкритими долонями вниз).

9. «Перерва» – Рефері виконує жест обома руками із схресного положення обох рук перед грудьми, горизонтально розташовуючи їх передпліччя з відведенням в сторони та тильними сторонами долонь у напрямку учасників сутички.

10. «Кінець сутички» – Рефері виконує такий самий жест, як і при команді «Перерва». В разі запеклої боротьби між спортсменами при зупинці сутички

Рефері втручається у сутичку та розборонити суперників, безпосередньо зупинивши дії атакуючого.

Жести результативних оцінок у сутичці бойового хортингу:

11. При виконанні одним спортсменом технічної дії, оціненої Боковими суддями як «Успішна атака» – 1 бал, Рефері не зупиняючи сутичку показує дану оцінку суддівським жестом – згинає руку в ліктьовому суглобі, відповідно стороні з якої виходив на сутичку спортсмен, потім переводить руку у вказівне положення під кутом 45° вниз, розкриваючи вказівний палець руки на місце виходу спортсмена. Таке вказівне кінцеве положення руки Рефері тримає впродовж 3 с, чим дає можливість Арбітру хорта певно зафіксувати оцінку в протоколі сутички.

12. При виконанні одним спортсменом технічної дії, оціненої Боковими суддями як «Результативна атака» – 2 бали, Рефері не зупиняючи сутичку показує дану оцінку суддівським жестом – рукою, відповідної сторони спортсмена, який заробив оцінку, від грудей виконує акцентований рух випрямляючи руку під кутом 45° вгору у напрямку виходу на хорт спортсмена, розкриваючи 2 пальці руки – вказівний і середній. Таке вказівне кінцеве положення руки Рефері тримає впродовж 3 с, чим дає можливість Арбітру хорта певно зафіксувати оцінку в протоколі сутички.

13. Після закінчення сутички Рефері повертає спортсменів на стартові позиції, повертає їх обличчям до глядацьких трибун і бере обох за зап'ястя рук. Після оголошення переможця Арбітром хорта Рефері піднімає руку переможцю.

14. Після закінчення вирішального часу в разі однакового результату Рефері зупиняє сутичку, і повертає спортсменів на стартові місця та повертає їх обличчям до глядацьких трибун. На підставі винесеного рішення суддівською бригадою, Рефері демонструє суддівський жест перемоги – рукою, відповідної сторони спортсмена, якому віддається перемога, Рефері виконує акцентований рух рукою з відкритою долонею вгору в сторону переможця. Таке положення піднятої руки Рефері тримає впродовж 3 с. Потім Рефері бере обох за руки і піднімає руку переможцю.

15. Впродовж «Повного утримання» – 15 с одного спортсмена іншим, Рефері по черзі демонструє жести:

при взятті учасника на утримання (з моменту торкання або фіксації його спиною підлоги хорту) Рефері демонструє жест (Фіксація) – утримує випрямлену руку відкритою долонею вниз у бік атакуючого спортсмена;

через 10 с при приєднанні Бокових суддів, спортсмену, який проводить утримання оголошується оцінка «Успішна атака» – 1 бал, Рефері показує оцінку 1 бал рукою в бік спортсмена, що виконував утримання; даний жест тримається до чергової оцінки або скасування утримання;

через 15 с при приєднанні Бокових суддів, спортсмену, який успішно продовжує проводити утримання оголошується оцінка «Результативна атака» – 2 бали, Рефері оголошує команду (Результативна атака), та показує оцінку 2 бали. Зупинка сутички у цей час заборонена;

через 15 с при приєднанні Бокових суддів спортсмену, який успішно проводить утримання оголошується оцінка «Повне утримання» – 2 бали, Рефері оголошує команду (Утримання зараховано), та дає команду атакуючому перейти на больову, задушливу або ударну атаку, команда – «Файт!» – «Продовжити!». У разі відсутності спроб на перехід від утримання до атакувальних дій, Рефері піднімає спортсменів у стійку командою «Ап-Файт!».

16. Жест «Больова атака», «Задушлива атака» демонструється Рефері виставленою вбік атакуючого спортсмена рукою, стиснутою в кулак, коли один спортсмен атакує іншого больовим чи задушливим прийомом. Зупинка сутички у цей час заборонена.

17. У вирішальному третьому раунді, коли один із спортсменів проводить больову чи задушливу атаку, або атаку ударами впродовж 30 с і більше, Рефері та Бокові судді оголошують «Активність» – спортсмену та показують це жестом: зігнутою в лікті рукою з піднятим вгору кулаком в бік активного спортсмена. Оцінка в такому випадку не дається, але «Активність» враховується при нічийному результаті у вирішальному додатковому часі.

Жести штрафних оцінок

18. Для оголошення «Зауваження!», Рефері не застосовує спеціального жесту, але він має конкретно вказати спортсменові на його помилку в техніці, за яку висловлене зауваження. Зауваження не має значення для визначення результату сутички.

19. Штрафна санкція «Офіційне попередження» оголошується Рефері тільки після того, як дану штрафну дію зафіксував хоча б один Боковий суддя. В разі приєднання до цього рішення Рефері зупиняє сутичку командою «Стоп!» (при необхідності розборонює суперників) та запрошує їх на стартові позиції. Бокові судді тримають жести штрафної оцінки до того часу, поки оцінка не буде зафіксована Арбітром хорта.

Рефері, знаходячись обличчям до Бокових суддів, висловлює приєднання до рішення Бокових суддів демонструючи штрафний жест стиснутою у кулак рукою з відкритим вгору вказівним пальцем у напрямку обличчя учасника, якому висловлене покарання. Після цього Рефері повертається обличчям до суддівського столу та кладе руку на плече спортсмена, що порушив правила, а іншою рукою демонструє штрафний жест. Рефері тримає жест, який має бути видно впродовж 5 с до моменту фіксації оцінки Арбітром хорта.

19.1. При порушенні правил одним зі спортсменів, яке зафіксував хоча б один Боковий суддя, Рефері, у разі приєднання до цього рішення, зупиняє сутичку командою «Стоп» (при необхідності розборонює суперників). Якщо один зі спортсменів отримав травму в результаті цього порушення, Рефері підходить до травмованого, переконується у необхідності лікарської допомоги та у разі необхідності викликає на хорт лікаря, а на стартову позицію запрошує лише одного спортсмена. Бокові судді тримають жести штрафної оцінки до того часу, поки оцінка не буде зафіксована Арбітром хорта. Рефері очікує рішення лікаря про можливість продовження сутички травмованим спортсменом.

19.2. Якщо лікар дозволяє травмованому продовжувати сутичку, то Рефері чекає повернення травмованого спортсмена на стартову позицію і в його присутності усі судді на хорті демонструють штрафну оцінку. Рефері, знаходячись обличчям до Бокових суддів, висловлює приєднання до рішення Бокових суддів демонструючи штрафний жест стиснутою у кулак рукою з відкритим вгору вказівним пальцем у напрямку обличчя учасника, якому висловлене покарання. Після цього Рефері повертається обличчям до суддівського столу та кладе руку на плече спортсмена, що порушив правила, а іншою рукою демонструє штрафний жест. Рефері тримає жест, який має бути видно впродовж 5 с до моменту фіксації оцінки Арбітром хорта.

19.3. Якщо лікар не дозволяє травмованому продовжувати сутичку, то Рефері не чекає повернення травмованого спортсмена на стартову позицію і без його присутності усі судді на хорті демонструють штрафну оцінку згідно тяжкості порушення (офіційне попередження або дискваліфікацію). Рефері, знаходячись обличчям до Бокових суддів, висловлює приєднання до рішення Бокових суддів демонструючи штрафний жест офіційного попередження або дискваліфікації у напрямку спортсмена, якому висловлене покарання. Після цього Рефері повертається обличчям до суддівського столу та демонструє штрафний жест. Рефері тримає жест, який має бути видно впродовж 5 с до моменту фіксації оцінки Арбітром хорта.

20. Для оголошення штрафної санкції «Умовна Дискваліфікація», Рефері діє аналогічно до ситуації оголошення Офіційного попередження.

21. Для оголошення штрафної санкції «Дискваліфікація з сутички» Рефері указує спортсменові на певне порушення, за яке він отримує покарання, оголошує команду «Dis-Full» та одночасно демонструє суддівський жест – від грудей рукою (відповідно до розташування спортсмена) до положення прямої руки під кутом 45° вниз із відкритою долонею тильною стороною у напрямку учасника, якому висловлене покарання. Руку з жестом Рефері тримає впродовж 5 с (жест має бути видно зі сторони столу Арбітру хорта).

Такий самий жест використовується Рефері при оголошенні останньої штрафної санкції «Дискваліфікація зі змагань».

Допоміжні жести Рефері у сутичці бойового хортингу:

22. Для термінової зупинки часу сутички Рефері має право застосовувати команду (Зупинити час): «Стоп-Тайм» звертаючись в напрямку столу Арбітра до заступника Арбітра хорта (хронометриста) Рефері показує руками суддівський жест на висоті грудей, коли пальці однієї руки вперті у долонь іншої. Рефері демонструє жест до зупинки часу сутички.

23. Для запрошення спортсмена на офіційне зважування для виявлення переможця за різницею у вазі в найлегшій, суперважкій та абсолютній ваговій категорії Рефері стоячи біля межі хорту в місці, де розташовані ваги подає команду учасникам по черзі: (Перший) – спортсмен з синьої сторони, (Другий) – спортсмен з жовтої сторони, і супроводжує кожну команду суддівським жестом правої руки з відкритою долонею вказуючи у напрямку спортсмена, якого запрошує на зважування, і відразу рукою вказує на ваги. Ліва рука знаходиться у вільному положенні.

24. В разі необхідності зібрати Бокових суддів на оперативну нараду, Рефері подає команду (Суддям зібратися): *«Judges!»* – суддівський жест обома руками з відкритими долонями одночасно показати в напрямку обох суддів і відразу руки з відкритими долонями наблизити до грудей. Якщо Рефері запрошує суддів по черзі або один суддя не відразу зрозумів команду, то такий жест виконується Рефері по черзі однією та іншою рукою. Тільки одного Бокового суддю для наради Рефері запрошувати права не має.

25. Перемога «За рішенням суддів» може віддаватися наприкінці другого раунду, додаткової хвилини та третього вирішального раунду 3 хв до першої технічної оцінки. Продовження сутички може відбутися лише після демонстрації рішення суддів з оцінкою «Нічия». При необхідності винесення колективного рішення перемоги «За рішенням суддів» Рефері розвертає учасників проведеної сутички в напрямку глядачів та Бокових суддів і подає команду (Рішення!): «Result!» – застосовуючи при цьому суддівський жест покладення правої відкритої долоні на серце. Ліва рука при цьому знаходиться у вільному положенні. Після того, як Бокові судді визначилися в перемозі одного з учасників та продемонстрували жест підняттям руки вертикально вгору, Рефері підходить до учасників, бере обох за руки і піднімає руку переможцю. Якщо судді визнали нічию, Рефері демонструє жест «Нічия» – схрещуючи перед собою під кутом 45° внизу обидві руки і продовжує сутичку додатковою хвилиною або вирішальним третім раундом. Якщо у Положенні про змагання передбачена нічия, то в разі такого рішення суддів Рефері підходить до учасників, бере обох за руки і піднімає руки обом учасникам.

26. При необхідності запросити лікаря змагань на хорт для огляду ушкодження спортсмена, Рефері повертається до столу медперсоналу, піднімає праву руку вгору долонею вперед (жест запрошення лікаря) та висловлює команду: «Лікар».

27. При представленні Рефері глядачам, він знаходиться розверненим до глядацьких трибун, після оголошення його титулів та імені, Рефері виконує уклін етикету хортингу і потім піднімає руку в гору відкритою долонею у напрямку глядачів. При цьому він може повернутися кілька разів, повторюючи представницький жест Рефері.

28. По закінченні роботи на хорті, офіційній зміні суддівської бригади, Рефері на межі хорту повертається у напрямку глядацьких трибун та Бокових суддів, виконує уклін етикету і потім залишає межі хорту.

29. Жести Бокових суддів є такими самими, як і жести Рефері, тільки при винесенні рішення певна оцінка вказується жестикулюючою рукою в сторону оціненого спортсмена. Жести Бокових суддів для зосередження уваги Рефері та Арбітра хорта супроводжуються сигналом свистка.

30. Жести суддів за столом Арбітра хорта застосовуються тільки при винесенні рішення про перемогу «За рішенням суддів» – перевага спортсмена вказується вертикально піднятою рукою в сторону переможця.

Класифікатор термінів, жестів та команд у суддівстві змагань з бойового хортингу в розділі «Рукопашна сутичка»

1. Основні сигнальні жести та призначені до них голосові команди, які є затвердженими для використання у суддівстві змагань з бойового хортингу.

Таблиця 9

Сигнальні жести і команди суддів при суддівстві змагань

№	Суддівський термін, жест або команда	Зміст для виконання суддівського жесту або команди	Особа, яка застосовує термін, жест або команду
	*** ОРГКОМАНДИ ***		
1.	**«Begin!»**	«Приготуватись до сутички!»	Рефері, судді при учас., Арбітр хорта
2.	**«Hort!»** («On-Hort»)	«На хорт!»	Рефері, Бокові судді
3.	**«Non-Fight!»**	«Неявка суперника!»	Рефері
4.	**«Fight!»**	«Починайте!»	Рефері, Бокові судді
5.	**«Stop!»**	«Зупиніться!»	Рефері, Бокові судді
6.	**«More Fight»**	«Активізуватись!»	Рефері, Бокові судді
7.	**«Out!»**	«Вихід за межі хорту!»	Рефері, Бокові судді
8.	**«Out!»**	«Не оцінено, проведений прийом за межами хорту!»	Рефері, Бокові судді
9.	**«Up-Fight!»**	«Піднятися з партеру!»	Рефері, Бокові судді
10.	**«Fest!»**	«Початок утримання, больової, задушливої атаки!»	Рефері
11.	**«Stop-Time»**	«Зупинити час сутички!»	Рефері

12.	**«Doctor!»**	«Лікаря на хорт!»	Референ
13.	**«Free Time!»**	«Перерва!»	Всі члени Суддівськ. колегії
14.	**«Judges-Counsel!»**	«Суддям зібратися!»	Референ
15.	**«Referee-Counsel!»**	«Референ до столу Арбітра!»	Арбітр хорта
16.	**«First-Test!»**	«Перший учасник на ваги!»	Референ
17.	**«Second-Test!»**	«Другий учасник на ваги!»	Референ
18.	**«Stop-Fight!»**	«Кінець сутички!»	Референ
*** ВИДИ ТЕХНІЧНИХ ОЦІНОК ***			
19.	**«Ball!»**	«Оцінка!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
20.	**«Non-Ball!»**	«Без оцінки!»	Референ, Бокові судді
21.	**«Result!»**	«Рішення суддів!»	Референ, Арбітр
22.	**«Attack!»**	«Успішна атака!»	Референ, Бокові судді
23.	**«Result-Attack!»**	«Результативна атака!»	Референ, Бокові судді
*** ВИДИ ПЕРЕМОГ ТА РЕЗУЛЬТАТ СУТИЧКИ ***			
24.	**«All-Fight!»**	«Повна перемога!»	Референ, Бокові судді
25.	**«Knockout!»**	«Технічний нокаут!»	Референ
26.	**«E-Fight!»**	«За явною перевагою!»	Референ, Бокові судді
27.	**«Pain-Fest!»**	«Больовий прийом!»	Референ
28.	**«Suff-Fest!»**	«Задушливий прийом!»	Референ
29.	**«Full Fest!»**	«Повне утримання!»	Референ
30.	**«Ball-Fight!»**	«Перемога по балах»	Референ, Бокові судді
31.	**«For Fight Spirit!»**	«За бойовий дух!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
32.	**«Eq-Fight!»**	«Нічия!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
33.	**«Non-Result!»**	«Невстановлена перемога!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
34.	**«Not-Fight!»**	«Здача!»,»Добровільна здача!»	Референ
*** ВИДИ ПОРУШЕНЬ ТА ШТРАФНИХ ОЦІНОК ***			
35.	**«Breach!»**	«Порушення!»	Референ, Бокові судді
36.	**«Non-Breach!»**	«Немає порушення!»	Референ, Бокові судді
37.	**«Foll!»**	«Штрафна оцінка!»	Всі члени Суддівськ. колегії
38.	**«Rem-Foll!»**	«Зауваження!»	Референ, Бокові судді
39.	**«Foll!»**	«Офіційне попередження!»	Референ, Бокові судді
40.	**«Dis-Foll!»**	«Умовна дискваліфікація!»	Референ, Бокові судді
41.	**«Dis-Full!»**	«Дискваліфікація з сутички!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
42.	**«Disqualification»**	«Дискваліфікація зі змагань!»	Референ, Бокові судді, Арбітр
*** ДОПОМІЖНІ ТЕРМІНИ ТА КОМАНДИ ***			
43.	**«Judge Hort!»**	«Суддям на хорт!»	Спостерігач від Всесвітньої федерації
44.	**«Weight-Test!»**	«Зважування – різниця у вазі!»	Референ.
45.	**«Protest»**	«Протест»	Представник команди
46.	**«Pride-Time!»**	«Додатковий час!»	Головний суддя змагань
47.	**«Fighting duel»**	«Розділ «Рукопашна сутичка!»	Суддя-інформатор
48.	**«For Regulations!»**	«Згідно Положення!»	Всі члени Суддівської колегії

Заборонені технічні дії «Порушення»

1. Якщо один із учасників сутички порушив правила змагань, Рефері розбороняє спортсменів і зупиняє сутичку.

2. Суддівське покарання «Штрафна оцінка» за порушення правил по ступеню впливу на результат сутички буває:

I. «Зауваження» – суддівський термін – «Rem-Foll»;

II. «Офіційне Попередження» – суддівський термін – «Foll»;

III. «Умовна Дискваліфікація» – суддівський термін – «Dis-Foll»;

IV. «Дискваліфікація» з однієї сутички суддівський термін – «Dis-Full», із всього змагання – суддівський термін – «Disqualification».

3. Для оголошення штрафної оцінки необхідна єдина думка двох або більше суддів на хорті. Рефері може виносити рішення сам про оголошення тільки усного зауваження.

4. Зауваження – Рефері після зупинки сутички, має право оголосити самостійно без рішення Бокових суддів. За час сутички Рефері може зупинити сутичку і зробити одному спортсмену тільки два усні зауваження, якщо вони виносяться за різнотипні незначні порушення Правил. Всі наступні зупинки сутички, що викликані порушенням правил, підлягають оголошенню офіційного попередження, умовної дискваліфікації або дискваліфікації з сутички. Зауваження не має значення для визначення результату сутички.

5. Офіційне попередження оголошує Рефері після згоди не менше, як ще одного Бокового судді. Якщо спортсмен спізнився на сутичку більше ніж на 1 хв після його офіційного запрошення для виступу, йому виноситься «Офіційне попередження», що дорівнює 1 штрафному балу.

6. Умовну дискваліфікацію оголошує Рефері після згоди Бокових суддів, кваліфікується як покарання у два штрафні бали і враховується при визнанні переможця наприкінці сутички. Якщо спортсмен спізнився на сутичку більше ніж на 2 хв після його офіційного запрошення для виступу, йому оголошується «Умовна дискваліфікація», що дорівнює 2 штрафним балам.

7. Дискваліфікація – зняття спортсмена з даної сутички, кваліфікується як поразка і застосовується у будь-якому колі змагання, де відповідно до протоколу змагання, може бути продовжений виступ. Якщо спортсмен спізнився на сутичку більше ніж на 3 хв після його офіційного запрошення для виступу, йому оголошується Дискваліфікація – зняття спортсмена з даної сутички, кваліфікується як поразка, а його супернику зараховується «Повна перемога» з рахунком 6:0.

8. Дискваліфікація зі всього змагання кваліфікується як поразка у даній сутичці та усунення спортсмена від подальшої участі у даному змаганні.

9. Якщо Боковий суддя побачив порушення Правил одного з учасників, то він зобов'язаний відреагувати сигналом свистку і сигналом руки у бік порушника. Якщо думка другого Бокового судді чи Рефері співпадає з думкою цього Бокового судді, то порушникові повідомляється офіційне попередження, умовна дискваліфікація чи дискваліфікація.

Заборонені технічні і протиправні дії етичного та організаційного характеру

1. Оголошення штрафних санкцій після проведення учасником заборонених Правилами дій, є виключним правом Рефері сутички.

2. Забороненими технічними діями та протиправними діями етичного і організаційного характеру є:

грубе неетичне поводження стосовно суперника, суддів, інших учасників, тренерів, представників, глядачів;

невиконання правил етикету при підготовці біля хорту, на початку сутички, продовж та наприкінці сутички;

вихід на сутичку вдягненим у непередбачених та без передбачених Правилами засобів захисного екіпірування;

укуси, шкрябання, щипання суперника;

захват за захисне екіпірування суперника, край або покриття хорту;

виштовхування суперника за межі хорту;

добивання суперника у партері ударами в ногами в голову та ударами руками в голову у другому раунді;

навмисне доторкання до Рефері сутички;

поштовхи суперника відкритою рукою в обличчя, надавлювання на очі, ніс і рот, перекриваючи зір або дихання руками;

вихід за межі хорту кваліфікується як ухилення від сутички;

розмова на хорті з суперником, тренером, Боковим суддею, Рефері, представником команди, глядачами тощо;

невиконання команд Рефері, ігнорування або суперечки з Рефері;

захвати та надавлювання суперника за статеві органи: чоловічою статі – пах, жіночої статі – молочні залози;

подання хибного голосового або жестового сигналу про заборонені дії суперника;

надмірна демонстрація емоцій після оголошення перемоги спортсмена;

будь-яка цілеспрямована атака в хребетний стовп (удари в хребет);

кидки суперника на голову, кидки під час виконання больового чи задушливого прийому;

продовження атаки після команди Рефері «Стоп»;

цілеспрямовані удари в колінний та ліктьовий суглоб у напрямку, протилежному до природнього згину;

удари ногою чи рукою в область паху;

удари коліном у голову в момент її фіксування двома голими руками;

проведення больового прийому на хребет та задушливого прийому із заламуванням хребта;

пасивне ведення сутички, навмисне ухилення від сутички;

удари ліктем в голову, будь-які удари в шию;

удари головою в голову, небезпечні рухи головою.

3. Забороненими технічними діями є:

удари ліктем в голову і шию;

удари коліном при захопленні голови двома руками;

нанесення ударів та надавлювання пальцями в очі;

захоплення за вуха, ніс та інші частини обличчя, пальці рук та ніг, волосся суперника.

4. Якщо судді не помічають проведення спортсменом забороненої дії, то його супернику дозволяється подати сигнал про це голосом або жестом.

5. Подання недійсного жесту про заборонену дію суперника вважається нечемним поводженням та підлягає покаранню як заборонена дія.

Зауваження

1. Зауваження оголошує Рефері на хорті обґрунтувавши в усній формі самостійно або з урахуванням думок Бокових суддів чи Арбітра хорта. Зауваження не має значення для визначення результату сутички.

2. В одній сутичці може бути оголошено не більше двох усних зауважень, якщо вони винесені спортсмену за різні типи порушення правил.

3. Зауваження оголошується за:

ненавмисне проведення забороненої техніки, що не привело до травмування суперника;

за спробу проведення забороненої техніки, що завдала несуттєвої шкоди здоров'ю супротивника;

некоректне поводження стосовно кого б то не було з осіб, які беруть участь у змаганнях, або присутніх на них;

дії, розцінені суддями як ухилення від ведення змагальної боротьби;

запізнення з виходом на сутичку довше 30 с і не більше 1 хв;

втрату самоконтролю та надмірні емоції під час ведення сутички;

за відмову наприкінці сутички привітатися із суперником поданням руки, або некоректним її поданням;

за інші дії, регламентовані правилами змагань з бойового хортингу або Положенням (Регламентом) про змагання.

3. За всі перераховані вище дії Рефері оголошує учаснику штрафну санкцію «Зауваження». У випадку повторного однотипного порушення правил спортсмену оголошується «Офіційне Попередження».

Офіційне попередження

1. Офіційне попередження «Foll» оголошує Рефері на хорті обґрунтувавши в усній формі з обов'язковим урахуванням думки хоча б одного Бокового судді.

2. Штрафна санкція «Офіційне попередження» оголошується:

у результаті порушення Правил після двох усних зауважень;

у результаті повторного однотипного порушення правил після першого усного зауваження;

в результаті першого порушення правил, яке призвело до ушкодження суперника, минаючи усні зауваження.

3. «Офіційне попередження» оголошується за:

повторне проведення забороненої Правилами технічної дії;

за удар ліктем в голову;

за нанесення ударів ногами супернику в голову в партері;

навмисне проведення заборонених правилами технічних дій;

груба, зухвала поведінка під час змагань;

надмірно агресивне поводження учасника сутички стосовно суперника;

за інші дії, що судді вважають порушенням правил і Положення (Регламенту) про змагання.

4. За всі перераховані вище дії, Рефері оголошує учаснику «Офіційне попередження», яке зараховується як перша офіційна штрафна оцінка – один штрафний бал.

Умовна дискваліфікація

1. За повторне грубе порушення Правил Рефері оголошує учаснику «Умовну дискваліфікацію», що зараховується як друга офіційна штрафна оцінка – два штрафні бали і враховується при винесення рішення про перемогу.

2. Рефері на хорті зобов'язаний оголосити «Dis-Foll», якщо цього вимагають два Бокових судді, навіть якщо він із цим рішенням не згоден.

3. Умовна дискваліфікація – два штрафні бали є останньою штрафною санкцією. Наступною санкцією є дискваліфікація.

3. Наприкінці сутички, коли виноситься суддівське рішення, і якщо в одного з учасників є і технічна оцінка «1 бал» і «1 штрафний бал» («2 бали» та «2 штрафні бали»), а в іншого спортсмена немає ніякої технічної оцінки, то зароблена технічна оцінка перевищує штрафну і перемога віддається спортсменові, який має технічну оцінку «1 бал» або «2 бали». В цьому випадку для суддів один учасник виглядає результативнішим, який заробив дві оцінки: технічну і штрафну, а інший

спортсмен – не результативним, він оцінок за сутичку не заробив, перемога віддається активнішому учаснику сутички.

Дискваліфікація

1. «Дискваліфікація» – «Disqualification» – є найсуворішою штрафною санкцією, яка застосовується до учасника в разі порушення правил змагань, і кваліфікується як «Поразка» у сутичці з оголошенням супернику «Повної перемоги» з рахунком 6:0.

2. Дискваліфікація «Dis-Full» – зняття спортсмена з даної сутички, кваліфікується як поразка і застосовується у будь-якому колі змагання, де відповідно до протоколу змагання, може бути продовжений виступ. Якщо спортсмен спізнився на сутичку більше ніж на 3 хв після його офіційного запрошення для виступу, йому оголошується Дискваліфікація – «Dis-Full» – зняття спортсмена з даної сутички, кваліфікується як поразка, а його суперника зараховується «Повна перемога» з рахунком 6:0.

3. Дискваліфікація зі всього змагання кваліфікується як поразка у сутичці та усунення спортсмена від подальшої участі у даному змаганні.

4. Якщо спортсмен у сутичці за вихід у фінал змагання в особистому заліку отримав Дискваліфікацію у результаті використання заборонених технічних дій, він дискваліфікується з однієї даної сутички, йому зараховується поразка, але він може прийняти участь у сутичці за третє місце.

5. Якщо спортсмен у сутичці за вихід у фінал змагання в особистому заліку отримав Дискваліфікацію завдяки грубій неетичній поведінці по відношенню до оточуючих, він за рішенням суддів може бути дискваліфікованим зі всього змагання, йому зараховується поразка в даній сутичці, і він не може приймати участь у сутичці за третє місце. Третє місце автоматично присвоюється іншому потенційному супернику.

6. Дискваліфікація оголошується за:

дії, розцінені як прояв насильства, цілеспрямоване грубе порушення Правил змагань;

відмову виконувати правила етикету та ігнорування команд Рефері, грубе неспортивне поводження по відношенню до суперника, тренерів, суддів, глядачів тощо;

запізнення учасника на сутичку більш ніж на 3 хв чи неявку;

багаторазові дії, розцінені як ухилення від сутички;

за хибні сигнали про порушення правил суперником та обман Рефері і суддів;

імітацію ведення змагальної боротьби чи симуляцію травми;

відмову починати або продовжувати сутичку після триразового повторення Рефері команди «Файт» – «Починайте»;

заборонені технічні дії, що стали причиною важких тілесних ушкоджень чи нокауту суперника, який за висновком Головного лікаря не може продовжувати змагатися і знімається зі змагання за станом здоров'я. У такому випадку порушнику зараховується поразка, а травмованому супернику оголошується «Повна перемога» з рахунком 6:0.

7. Від усіх членів Суддівської бригади рішення про дискваліфікацію учасника з сутички та з усього змагання оголошує Рефері після наради суддівської бригади хорту, озвучує Арбітр хорта і затверджує Головний суддя змагань.

8. Якщо обидва спортсмени більше 1 хв не намагаються вступити в сутичку, тоді їм оголошуються штрафні санкції у повній послідовності: зауваження, попередження, умовна дискваліфікація і виноситься рішення, що в них нема бажання змагатися, і обидва спортсмени дискваліфікуються. Дана послідовність оголошення штрафних оцінок стосується і одного учасника окремо.

9. Спортсмену, який був дискваліфікований зі всього змагання, а не з сутички, не присвоюється ні особисте, ні командне (у складі команди) місця на даному змаганні.

Продовження сутички додатковим часом

1. Додатковий вирішальний час – є раундом остаточного рішення, в хортингу умовно позначається як – «Pride Time». Додатковий час призначається, якщо Суддівська бригада не може виявити переможця у сутичці та додаткову хвилину.

2. Додатковий вирішальний час проводиться за основними правилами змагань з бойового хортингу.

3. Фіксований час додаткового часу – 3 хв до першої оцінки для усіх вікових груп.

4. Якщо у вирішальному раунді один спортсмен має явну перевагу, виявляючи активність в атакувальних діях, то без зупинки сутички йому дається оцінка «А» – Активність та оголошується перемога по закінченні вирішального додаткового часу за активністю при однакових оцінках.

5. Якщо всі члени Суддівської бригади в повному складі не можуть винести одне і те ж рішення (не мають однакову згоду не менше трьох суддів), тоді сутичка вважається як «Нічия», якщо це передбачено Положенням (Регламентом) про змагання.

6. В змаганнях у найлегшій, суперважкій та абсолютній ваговій категорії призначається вирішальний третій раунд тільки після зважування і врахування різниці в вазі.

7. Якщо вирішальним додатковим часом переможця виявити неможливо, тоді остаточне рішення виноситься Суддівською бригадою у складі 5 осіб: 1 – Рефері, 2 – перший боковий суддя, 3 – другий боковий суддя, 4 – Арбітр хорта, 5 –

заступник Арбітра хорта. Перемога визначається більшістю суддівських голосів суддівської бригади, що обслуговувала дану сутичку. При цьому береться до уваги техніка спортсменів, їх дух, а також негативні сторони та інше.

8. Додатковий час сутички є останнім етапом визначення переможця в сутичці з бойового хортингу, і для працюючого на змаганні Суддівського корпусу є обов'язковим для винесення остаточного рішення. Після додаткового часу сутичка між спортсменами не продовжується.

Відмова від участі у сутичці – «Добровільна здача»

1. Учасник може відмовитися від участі в сутичці добровільною здачею без оголошення дискваліфікації в наступних випадках:

наявність травми чи захворювання, внаслідок яких спортсмен об'єктивно не здатний продовжувати сутичку, що обов'язково підтверджується Головним лікарем змагань, і даний спортсмен знімається повністю зі змагань;

надзвичайна подія чи нещасний випадок, що відбувся з членами родини учасника безпосередньо перед початком чи в ході змагань, і тоді учасник може покинути місце змагань за рішенням Головного судді, Рефері і Арбітра хорта.

2. Затвердження рішення про звільнення від подальшої участі в змаганнях приймається Головним суддею змагань після консультації з представником команди учасника і Головним лікарем змагань.

Зняття спортсмена з сутички Головним лікарем змагань

1. Якщо учасник сутички був знятий Головним лікарем змагань з участі у напівфінальній сутичці через травму, то при ухваленні рішення тим самим лікарем про участь спортсмена у сутичці за третє місце, бажанням самого учасника і керівника його команди, та дозволу Головного судді змагання, даний спортсмен може взяти участь у сутичці за третє місце.

2. Якщо учасник сутички був знятий Головним лікарем або лікарем змагань з участі у відбірковій сутичці через травму та ушкодження, даний учасник не має права продовжувати участь у цьому ж змаганні в цій або іншій ваговій категорії чи віковій групі. Оскарження з даного питання не розглядаються. Участь в інших контактних розділах змагань даному спортсмену забороняється.

Визначення результатів змагань

I. Результати особисто-командних змагань

1. В особисто-командному заліку змагання визначення місць може проводитися у відповідності з особистими результатами учасників за двома методами:

за особистими результатами всіх учасників, які офіційно заявлені;

за особистими результатами тільки залікових учасників по одному у кожній ваговій категорії/розділі змагання, які згідно заявці входять у заліковий склад команд (даний метод заздалегідь обумовлюється Положенням про змагання).

2. Командні місця в особисто-командному заліку змагання визначаються простим складанням очок за зайняті особисті місця учасників змагань:

1 місце – 3 очка;

2 місце – 2 очка;

3 місце – 1 очко;

дискваліфікація з сутички «Dis-Full» – мінус 1 очко;

дискваліфікація зі змагання за неетичне поводження – мінус 3 очка.

3. Якщо дві або декілька команд мають однакову кількість очок, то перевага віддається команді, залікові учасники якої посіли більшу кількість: перших, відповідно – других, та меншу кількість третіх місць.

4. Офіційні результати особисто-командному заліку змагання є показником якості роботи керівників федерацій, представників, тренерів, інструкторів, секундантів, перекладачів, медичного та обслуговуючого персоналу команди і підлягають нагородженню як спортсменів, так і за поданням керівництва команди, перелічених вище осіб.

5. Офіційні результати в особисто-командному заліку змагання заносяться в офіційний протокол змагання.

II. Результати командних змагань

1. На підставі Регламенту (Положення) про командне змагання визначається: система і спосіб проведення змагань; кількість учасників команди; вагові категорії та вікові групи учасників, за якими плануються змагання; варіанти заміни учасників у ході змагання.

2. Мінімальний склад команди має бути більше половини повного складу учасників в усіх категоріях. Учасник, який був заявлений і не вийшов на сутичку приносить своїй команді 0 очок, такий учасник знімається зі змагань.

3. У командних змаганнях за перемогу спортсмена команда отримує 1 очко, за поразку – 0 очок, за нічию – 0.5 очка. Якщо спортсмен не з'явився або не вийшов на сутичку, його супернику зараховується перемога – 1 очко.

4. Команда, яка набрала більшу кількість очок, вважається переможцем командної зустрічі.

5. У разі рівності очок двох або більше команд, перевага віддається команді, учасники якої отримали більшу кількість перемог 1:0, або у сутичках більше отримували «Повних перемог». Якщо такі показники рівні, то перевага віддається команді, учасники якої перемогли у більших вагових категоріях.

6. Якщо команда припинила участь у командному змаганні, не провівши половини зустрічей з урахуванням всіх вагових категорій, такій команді анулюється вся сума попередніх очок, і вона отримує за виступ 0 очок. Якщо команда припинила участь у командному змаганні вже провівши половину зустрічей з урахуванням всіх вагових категорій, вона посідає місце відповідно до

результатів проведених сутичок, у пропущених зустрічах їй зараховується поразка 1:0.

7. Якщо команда дискваліфікована за порушення правил або неетичну поведінку за умовами «Повної дискваліфікації», такій команді не присвоюється ніякого місця на змаганні.

8. Якщо склад команди зменшився через зняття учасника Головним лікарем змагань, то результат для виявлення командного місця, що дав такий учасник, зараховується до моменту його зняття.

9. Командні змагання проводяться тільки за олімпійською системою – з вибуванням переможеної команди.

Порядок подання протесту та його розгляд

1. Протест (оскарження) подається до столу Головного судді у зв'язку з порушенням правил суддівства змагань, що вплинуло на визначення переможця чи результатів змагання, а також за виключними обставинами.

2. Протест подається усно Представником команди Головному судді змагань безпосередньо під час проведення сутички чи виступу, з поясненнями по суті порушення, з вказанням пункту та статті даних Правил, які було порушено.

3. Протест подається письмово відразу по закінченні виступу спортсмена у вільній письмовій формі з обов'язковим описом оскарженої ситуації виступу та пункту і статті офіційних правил змагань з бойового хортингу.

4. У Протесті за виключними обставинами може розглядатися:

порушення регламенту та Положення про проведення змагань;

порушення Мандатної комісії та жеребкування учасників змагання;

порушення фінансових зобов'язань, пов'язаних із проведенням змагань, розміщенням та акредитуванням учасників і представників команд;

неможливість або обмежена можливість отримання інформації стосовно змагань;

неетична поведінка або невідповідність призначених посадових осіб, суддів, обслуговуючого персоналу, служби охорони тощо;

інші обставини, які можуть вплинути на хід та результати змагань.

5. Обговорення виключних обставин має проводитися у присутності осіб, які порушили дані Правила, з правом пояснення за фактом порушення.

6. Розгляд Протесту:

у разі позитивного прийняття Протесту щодо порушення правил змагань при суддівстві, Протест розглядається Головним суддею із залученням бригади суддів, які брали участь у суддівстві оскаржуваної ситуації, а також представників зацікавлених сторін;

представники зацікавлених сторін не мають права участі в обговоренні протесту;

при розгляді Протесту за виключними обставинами мають бути присутніми особи, які допустили порушення Правил.

7. Рішення по протесту приймається:

відразу після обговорення ситуації, після чого змагання продовжуються;

у випадку, коли Протест подався після виступу, рішення приймається у термін, що забезпечує можливість виправлення допущених помилок з мінімальним збитком для ходу і результатів змагань.

8. Остаточне рішення щодо задоволення Протесту приймається відкритим голосуванням Суддівської бригади у складі 5 чоловік: 2 Бокових суддів, Рефері, Арбітр хорта, Головний суддя в присутності зацікавлених сторін. Загальне рішення щодо задоволення або незадоволення Протесту зацікавленим сторонам оголошує Головний суддя змагань.

9. На змаганнях разом із Протестом може призначатися грошовий задаток, розмір якого визначається головною суддівською колегією змагань:

при позитивному вирішенні Протесту задаток повертається представникові;

при незадоволенні Протесту задаток призначається для покриття організаційних витрат на проведення змагання.

2.4.6. Розділ змагань «Борцівська сутичка»

Кваліфікація змагань

1. За кваліфікацією змагання поділяються на: особисті; особисто-командні; командні.

2. Характер змагань визначається Регламентом (Положенням) про змагання в кожному окремому випадку.

3. В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати і місця учасників у своїх вагових категоріях.

4. В особисто-командних змаганнях визначаються особисті місця учасників, а місце команди визначається залежно від особистих результатів її учасників відповідно до Положення про змагання.

5. У командних змаганнях команди зустрічаються одна з одною, і за результатами цих зустрічей визначаються місця команд.

Системи та способи проведення змагань

1. При проведенні змагань учасники виступають в одній групі (система без розподілу на підгрупи) або при жеребкуванні розподіляються на кілька підгруп (система з розподілом на підгрупи). В останньому випадку додатково має бути зазначений принцип, за яким переможці переходять до наступної сходинки змагань, а ті, хто програв, відсіваються. Змагання при цьому розділяються на попередню частину і фінальну частину змагань.

2. У межах кожного ступеня змагання можуть проводитися по одному з двох способів: круговому, коли кожен учасник зустрічається з кожним; з вибуванням учасників, які отримали встановлену Положенням кількість поразок.

3. Порядок зустрічей між учасниками (командами) визначається жеребкуванням і вибраними системою і способом проведення змагань.

4. Система і спосіб проведення попередньої та фінальної частин змагань мають бути зазначені в Положенні про проведення змагань, у якому описуються системи з різними варіантами поєднання способів проведення попередньої і фінальної частини змагань, а також способи проведення командних зустрічей, за результатами яких визначаються місця в командних змаганнях.

Зміст боротьби

В правилах змагань з бойового хортингу в розділі «Борцівська сутичка» дозволяється проводити кидки, утримання, больові, задушливі прийоми та інші атакувальні та захисні дії як в положенні стоячи, так і у партері.

І. Положення борців

1. Стоячи – положення борця, при якому він торкається хорту тільки ступнями ніг.

2. Партер – положення борця, при якому він торкається хорту ще аби-якою частиною тіла, крім ступнів ніг.

3. Боротьба стоячи (у стійці) – обидва борця в положенні стоячи.

4. Боротьба в партері – один або обидва борця в положенні партеру.

ІІ. Кидки

1. Кидком вважається дія борця в захваті, в результаті якого супротивник втрачає рівновагу і падає на хорт, торкаючись його поверхні якою-небудь частиною тіла крім ступнів ніг, тобто опиняється в одному з положень партеру.

Контркидок – кидок, при якому борець, який захищається, у відповідь на атакувальні дії перехоплює ініціативу і кидає супротивника сам, змінюючи характер і напрямок падіння атакуючого.

2. Оцінюються тільки кидки, які проводить борець, який знаходиться до кидка (до початку падіння супротивника) в положенні стоячи.

ІІІ. Больові прийоми

Больові прийоми проводяться в стійці і у партері. Больовим прийомом вважається захват руки або ноги супротивника, який дозволяє провести дію:

1. Дозволені больові прийоми на руки: важіль ліктя; вузол ліктя; зворотний вузол; защемлення біцепса; важіль плеча; вузол плеча; загин кисті.

2. Дозволені больові прийоми на ноги: защемлення литкового м'яза; защемлення ахіллового сухожилля; важіль коліна; вузол ноги; важіль стегна; вузол ступні.

Початком больового прийому вважається початок дій, які слідують після взяття атакуючим захвату кінцівки супротивника на атакуємій ділянці тіла і має на меті викликати у противника болюче відчуття або подолати його захисний захват.

IV. Утримання

Утриманням вважається прийом, коли атакуючий притискається своїм тулубом (грудьми, боком, спиною) до тулуба противника (або його рукам, притиснутим до тулуба) і фіксує його в положенні «на лопатках».

Утримання припиняється:

якщо борець переходить в положення «на груди», «на животі» або «на сідницях» (але не «на попереку»);

якщо віджимає атакуючого від себе;

якщо нижній борець обхоплює ногами тулуб або одну ногу;

якщо атакуючий борець переходить до проведення больового прийому.

Повне утримання – 15 с (2 бали).

Неповне утримання – 10 с (1 бал).

V. Задушливі прийоми

Задушливі прийоми – технічні дії, при яких відбувається вплив на шию противника, що перешкоджає нормальному диханню або приводить до втрати свідомості шляхом впливу на сонні артерії. Проводяться в положенні стоячи або у партері руками, ногами, хортовкою (крім поясу).

Заборонені задушливі прийоми, що призводять до скручування шийного відділу хребта.

Атакуючому, який проводить задушливий або больовий прийом стоячи дозволене переведення противника в положення партеру без використання кидкової техніки.

Сигналом про здачу при проведенні утримання, больового, задушливого є постукування рукою або ногою по атакуючому або хорту, а також будь-який голосовий вигук.

Заборонені прийоми та дії

1. Забороняється:

а) кидати противника на голову, кидати із захопленням на больовий прийом, кидати при виконанні задушливих прийомів, кидати суперника, падаючи на нього всім тілом;

б) затискати супернику рот і ніс, перешкоджаючи диханню;

в) наносити удари, дряпатися, кусатися, захоплювати пальцями частини обличчя (рот, ніс, волосся, вуха) і статеві органи противника;

г) виконувати будь-які прийоми на хребет, скручувати шию, руками і ногами стискати голову або придавлювати її до хорту;

д) впиратися ногами, головою, пальцями в обличчя;

е) натискати ліктем або коліном зверху на будь-яку частину тіла;

ж) захоплювати пальці на руках чи ногах;

з) проводити больові прийоми ривком.

2. Якщо судді не помічають проведення забороненого прийому, то потерпілому дозволяється подати сигнал голосом чи жестом.

Подача помилкового сигналу розглядається і карається як заборонений прийом.

3. Заборонені також наступні дії: захват за рукав хортовки і штанини зсередини; захоплення хорту; навмисне порушення спортивної форми (виймати руку з рукава хортовки, закочувати рукава хортовки і т. п.).

Костюм учасника

1. Костюм учасника: захватна хортовка – куртка з поясом і штани.

Для учасників – плавки, для учасниць – бюстгалтер, закритий купальник, темно-синя футболка або майка.

Куртка хортовки – темно-синього кольору спеціального крою і пояс (темно-синій або жовтий) з бавовняної тканини.

Штани хортовки – темно-синього кольору спеціального крою довжиною по щиколотки на тканинній тасьмі.

2. Учасники змагань виходять на парад відкриття, закриття та нагородження в хортовках.

3. Учасникам під час сутички забороняється мати на собі предмети прикраси: кільця, браслети, серги, ланцюжки та інші предмети, які можуть послужити причиною травми.

Початок і закінчення сутички

1. Для ведення сутички борців викликають на хорт.

2. Перед початком сутички борець, викликаний першим (з темно-синім поясом), стає по ліву руку від Рефері, а його супротивник (з жовтим поясом) – по праву руку від Рефері. Після представлення борці по жесту Рефері сходяться в центрі хорта і обмінюються рукостисканнями. Потім вони роблять крок назад і за командою Рефері «Файт» починають боротися.

3. Сутичка закінчується по гонгу (звуковому сигналу), що дублюється командою Рефері «Стоп».

4. По закінченні сутички борці займають ті ж самі місця на хорті, що і перед початком сутички. Для оголошення результату сутички Рефері викликає борців на середину і, заздалегідь узявши обох борців за зап'ястя, піднімає руку переможця, після чого борці обмінюються рукостисканням і йдуть з хорта. Також дозволені короткі привітання тренера і команди суперника до 15 с.

Хід і тривалість сутички

1. Тривалість сутички встановлюється:

для дорослих (чоловіки) – 5 хв;

для дорослих (жінки), юніорів та юніорок (16–17 років) – 4 хв;

для кадетів та кадеток (14–15 років), старших юнаків та дівчат (12–13 років) – 4 хв;

для юнаків та дівчат (10–11 років), молодших юнаків і дівчат (8–9 років) – 3 хв;

для дітей хлопців та дівчат (6–7 років) – 2 хв.

2. Відлік часу в сутичці починається за командою Рефері «Файт». Час перерв не включається в чистий (фактичний) час сутички.

У виняткових випадках дозволяється включати час перерв в сутичці, не супроводжуваних жестом Рефері «Зупинити час», в чистий час сутички (крім півфінальних та фінальних), якщо це обумовлено в Положенні про проведення змагань.

3. Протягом сутички борці не мають права йти за межі хорта без дозволу Рефері. При необхідності учасник з дозволу Рефері може покинути килим для приведення в порядок змагального костюма – хортовки.

4. На надання медичної допомоги при пошкодженнях, отриманих борцем, йому надається час в сумі не більше 2 хв у ході однієї сутички. Медична допомога надається безпосередньо на хорті (краю хорта).

Кількість сутичок впродовж змагань

1. Якщо змагання тривають один день, то для дорослих спортсменів кількість сутичок не повинна перевищувати 6.

Якщо змагання тривають більше одного дня, то кількість сутичок в день не повинна перевищувати 5.

Для юніорів та кадетів відповідні норми не повинні перевищувати 5 для одноденних змагань і 4 для багатоденних.

Для юнаків і молодших юнаків відповідні норми не повинні перевищувати 4 для одноденних змагань і 3 для багатоденних.

2. Відпочинок між сутичками має бути не менше 10 хв для дорослих і юніорів і не менше 15 хв для кадетів, старших юнаків, юнаків, молодших юнаків і дітей.

Жести суддів

Жести суддів використовуються як в розділі «Рукопашна сутичка» правил змагань з бойового хортингу.

Зауваження та попередження

1. Порушеннями Правил, за які борцю може бути зроблено зауваження, попередження, або за яке він може бути знятий з однієї сутички або змагань вважається: запізнення на хорт; застосування забороненого прийому; брутальне ведення боротьби; порушення дисципліни; розмови на хорті; ухилення від боротьби і заборонені технічні дії під час сутички; відхід з хорту без дозволу рефері, в тому числі для надання медичної допомоги; підказки, супроводжувані неетичним поводженням представника, тренера або інших учасників його команди, що знаходяться поблизу хорту.

2. Протягом сутички борцю не може бути зроблено більше одного зауваження.

3. За запізнення на хорт на час сутички 30 секунд після першого виклику борцю оголошується зауваження, за запізнення на час сутички понад 1 хвилини – перше попередження.

4. При порушенні правил, зазначених в п. 1 д, е, ж спочатку робиться зауваження, при повторному порушенні – попередження.

5. Якщо борець, захоплений на больовий прийом, утримання або задушливий прийом, виповз за межі хорту, йому оголошується попередження за навмисний вихід за межі хорту: перше, друге попередження або зняття з сутички.

6. При порушенні правил, зазначених в п. 1 (б, в, г) попередження оголошується без попереднього зауваження.

7. Учаснику в ході однієї сутички може бути зроблено не більше одного попередження за проведення забороненого прийому. Кожному з борців у ході однієї сутички може бути зроблено в цілому не більше двох попереджень.

Зняття та дискваліфікація учасника

1. Борець знімається з сутички рішенням Головного судді з присудженням його противникові чистої перемоги:

при повторній спробі проведення забороненого прийому;

у разі, якщо борець не зміг вкластися у відведені 2 хв на надання йому медичної допомоги.

При цьому переможець отримує 6 балів, а переможений – 0 балів та 0 класифікаційних очок на командних змаганнях. Сутичка вважається закінченою достроково і її час фіксується в протоколі.

2. Рішенням Головного судді борець знімається з сутички після двох попереджень при необхідності оголосити йому третє попередження за ухилення від боротьби, якщо суддівська бригада єдина в своїй думці або якщо думка двох суддів підтримується Головним суддею змагань. При цьому його супротивнику достроково присуджується перемога.

3. Борець знімається зі змагань рішенням Головного судді, якщо він за висновком лікаря не може продовжувати боротьбу при захворюванні або через травму, отриману ним у ході сутички. Його противник при цьому отримує 6 балів, а борець, знятий зі змагань, – 0 (при класифікації він займає місце відповідно до його результату на момент зняття).

4. Борець знімається зі змагань рішенням Головного судді (дискваліфікується):

за неявку на хорт протягом 2 хв після першого виклику;

за грубу і неетичну поведінку по відношенню до супротивника, учасникам, суддям і глядачам, за відмову подати руку противнику або за подачу її некоректно;

за проведення забороненого прийому, в результаті якого супротивник отримує травму і за висновком лікаря не може продовжувати боротьбу у змаганнях;

за обман суддів.

При цьому борець, знятий зі змагань, отримує 0 балів (при підведенні підсумків він не отримує ні особистого, ні командного місця). Його противник отримує 6 балів – чисту перемогу.

Оцінка прийомів

1. Активність «А» присуджується:

за кидок без падіння при якому противник впав на коліно, коліна;

за кидок з падінням на груди, живіт, сідниці, поперек або плече.

2. Один бал:

за кидок без падіння, при якому противник впав на груди, живіт, сідниці, поперек, плече або бік;

за кидок з падінням, при якому противник впав на спину або бік;

за утримання протягом 10 с.

Утримання, виконані борцем в ході однієї сутички, не можуть бути в сумі оцінені більш ніж у 4 бали.

3. Два бали:

за чистий кидок – без падіння атакуючого, а той, кого атакують знаходився в положенні стоячи і падає на спину або перекочується на спині в темпі (без зупинки);

за утримання протягом 15 с.

за високоамплітудний кидок – без падіння атакуючого, а той, кого атакують знаходився в положенні стоячи і падає на спину або перекочується на спині в темпі (без зупинки) з обов’язковою подальшою технічною дією (утримання, больовий чи задушливий прийом);

Ухилення від боротьби

Ухиленням від боротьби вважається: умисний вихід за межі хорта в стійці або виповзання при боротьбі лежачи; відсутність реальних спроб проведення прийомів при боротьбі стоячи; імітування атакувальних дій (хибні атаки); ухилення від захвату в боротьбі стоячи; перехід в положення «лежачи» без реальних спроб проведення прийомів; явне виштовхування суперника з робочої території хорта.

Боротьба поблизу межі хорта

1. Положення «поза хортом» (за межами хорта) вважається, якщо:

у боротьбі стоячи один з борців заступив ногою за межі хорта;

в боротьбі лежачи один з борців виявився половиною тулуба по лінії талії або лопаткою і сідницею за межами хорта.

2. В ході сутички положення «поза хортом» визначається Рефері, а при обговоренні спірних моментів – більшістю суддівської бригади.

3. Якщо борці опиняться в положенні «поза хортом», то вони після команди Рефері повертаються на середину хорта і відновлюють боротьбу в стійці. Без команди Рефері борець не повинен припиняти боротьбу поблизу межі хорта і запрошувати супротивника на середину. Противник має право проводити прийом, оскільки не було команди Рефері «Стоп».

4. Кидок (контркидок), розпочатий на хорті, оцінюється в тому випадку, якщо він закінчується поза хортом, але у зоні безпеки.

Кидок, розпочатий у положенні «поза хортом», не оцінюється.

5. Утримання і больовий прийом, розпочаті на хорті, дозволяється проводити до тих пір, поки один з борців має контакт з робочою площею хорта.

Визначення результату сутички та оголошення переможця

1. Результатом сутички може бути перемога одного з борців і поразка іншого, а також поразка одного з борців.

2. Перемога може бути: чистою (достроковою):

за проведення больового або задушливого прийому;

при явній перевазі (різниця – 6 балів);

при неможливості продовжувати сутичку (відмова, травма, прострочено час на медичну допомогу до 3 хв, при утриманні поданий сигнал про здачу);

при повторній спробі проведення забороненого прийому;

після двох попереджень при необхідності оголошення третього попередження за ухилення від боротьби.

3. Борець знімається зі змагань (дискваліфікується):

за неявку на хорт протягом 2 хв після першого виклику;

за грубе і неетичне поводження по відношенню до супротивника, учасників, суддів і глядачів, за відмову привітання;

за проведення забороненого прийому, в результаті якого супротивник отримав травму і за висновком лікаря не може продовжувати боротьбу;

за обман суддів;

зняття одного або обох борців за пасивність або порушення правил.

4. Перемога за балами:

при наявності оцінок «А» в сутичці, в разі рівності балів після її закінчення, перемога присуджується тому борцеві у якого більше «активностей»;

при рівності балів перемога присуджується тому, хто провів більше якісні прийоми, якщо всі показники рівні – перемога присуджується тому, хто в ході сутички провів останній оцінений прийом;

якщо до моменту закінчення сутички в обох борців немає технічних балів або оцінки «А» і рівна кількість попереджень, перемога присуджується тому з них, хто отримав останню оцінку за попередження, оголошене противнику.

5. Результат сутички оголошується так:

а) при чистій перемозі або перемозі за явною перевагою: «За ... хвилин ... секунд чистим кидком (больовим прийомом, за явною перевагою) переміг (прізвище і команда переможця)»;

б) якщо чистої перемоги не було: «З перевагою за балами переміг (прізвище і команда переможця)»;

в) якщо борець знімається з сутички: «За ... хвилин ... секунд у зв'язку зі зняттям супротивника перемога присуджується (прізвище та команда переможця)»;

г) якщо обидва борця знімаються зі сутички або змагань: «Обидва борця знімаються з сутички (із змагань), і їм оголошується поразка з часом ... хвилин ... секунд».

Протести

1. Процедура подання Протесту використовується по аналогії з розділом «Рукопашна сутичка».

2.4.7. Розділ змагань «Самозахист»

1. Суть змагань з розділу «Самозахист» полягає у виявленні пар спортсменів, які володіють найкращою технікою самозахисту, шляхом оцінювання рівня їх майстерності під час виступів.

2. Змагання у розділі «Самозахист» проводяться окремо для чоловіків та жінок а також для представників різних вікових та вагових категорій.

3. На змаганнях у розділу «Самозахист» забороняється використання музики, співів, викрикування лозунгів, промовок тощо. Заборонені світові,

шумові, піротехнічні ефекти розбивання предметів. Спортсменам дозволяється подавати команди голосом особі, яка затримується.

Особливості суддівства

1. Склад бригади суддів майданчику: керівник хорту, арбітр, 4 або 2 бокових судді, технічний секретар та суддя при учасниках. Рефері знаходиться на майданчику, а бокові судді – по кутах майданчика, старший суддя та технічний секретар за суддівським столом. Рефері та бокові судді оцінюють демонстрацію спортсменами техніки самозахисту, а Арбітр хорта і технічний секретар фіксують та обробляють результати.

2. При демонстрації небезпечних технічних дій арбітр зобов'язаний негайно втрутитися та запобігти травмуванню спортсменів.

3. За порушення правил змагань, недисципліновану поведінку спортсмена, тренера або представника команди арбітр зобов'язаний оголосити зауваження або попередження спортсмену або прийняти рішення про його дискваліфікацію.

Критерії оцінки технічних дій

1. Критеріями оцінки технічних дій спортсменів у розділі «Самозахист» є: практичність; ефективність; контроль ситуації (нападника, зброї); швидкість переходу від захисних дій до контролю нападника; дотримання балансу; правомірність дій; дотримання заходів безпеки.

2. Практичність. Техніка самозахисту має бути такою, щоб її могла застосувати не лише людина з надзвичайними здібностями або високим рівнем спеціальної підготовки, але й пересічна людина. Не припускається виконання складних акробатичних елементів. У випадку використання при самозахисті непрактичних складних акробатичних елементів кожен суддя повинен зняти з суми балів за прийом 0,5 балів.

3. Ефективність. Техніка самозахисту повинна дозволяти особі, яка її здійснює, запобігти пошкодженням. Якщо техніка самозахисту не дозволяє з достатньою впевненістю запобігти пошкодженням (лезо ножа проходить по проекції тіла, або проекція польоту кулі проходить скрізь тіло особи, що захищається, або не припиняє захистом удар, який при реальному розвитку подій є небезпечним для життя або здоров'я людини), спортсмену за прийом виставляється оцінка 0 балів.

Припинення атаки має бути проведено в найкоротший термін. Надмірне зволікання із застосуванням захисних дій тягне за собою зменшення оцінки за прийом на 0,5 балів.

4. Швидкість переходу від захисних дій до контролю нападника. Технічні дії захисту повинні проводитися без пауз та зупинок до постановки ситуації під контроль. За виконання техніки самозахисту з паузами кожен суддя повинен зняти з суми балів за прийом від 0,5 до 1 балу.

5. Контроль ситуації (нападника, зброї). Демонстрація техніки самозахисту має закінчуватися в кожному разі положенням, в якому особа, яка здійснювала напад, не може самостійно рухатися (положення конвоювання, больовий контроль; зброя вибита або відібрана). Якщо особа, яка атакувала спроможна повторити атаку після припиненого нападу, кожен суддя повинен зменшити оцінку за технічну дію на 5 балів.

6. Дотримання балансу. Під час демонстрації прийомів спортсмен має підтримувати стійке положення без втрати рівноваги, одночасно приймаючи заходи для того, щоб опонент втратив рівновагу. За втрату рівноваги кожен суддя повинен зменшити оцінку учасника за технічну дію від 0,5 до 3 балів (за незначну втрату рівноваги знімається 0,5 балів, а за втрату рівноваги, що призвела до падіння 3 бали).

7. Правомірність дій. Техніка самозахисту має бути в межах, визначених законодавством України для реальних ситуацій. Технічні дії самозахисту, що при реальному їх виконанні можуть призвести до смерті або спричинення тілесних ушкоджень можуть бути продемонстровані лише при захисті від групи осіб або від озброєної особи. За перевищення меж необхідної оборони та затримання особи, що імітувала напад, спортсмену за прийом кожний суддя повинен поставити оцінку 0 балів.

8. Дотримання заходів безпеки. Спортсмен має прийняти заходи безпеки для запобігання травмування себе та асистента. Техніка як нападу, так і захисту має бути контрольованою. З цією метою нанесення ударів, що можуть призвести до тілесних ушкоджень слід лише імітувати. За навмисне застосування технічних дій з метою травмування асистента спортсмен дискваліфікується. За ненавмисне нанесення травми спортсмен може бути покараний відніманням від загальної суми 5 балів.

Предмети, які використовуються в якості зброї слід вибивати в напрямку безпечному для оточуючих. За неконтрольоване вибивання предметів знімається 1,5 бала.

Помилки в технічних діях

1. Помилки можуть бути незначними, середніми та значними.

2. Незначна помилка – незначне відхилення від правильного виконання прийому або дії, що не порушує його загальної цілісності. Як незначні помилки кваліфікуються: відсутність належної швидкості, неточний вибір стійки, захвата, дистанції, затримка з виконанням відволікального або завершального удару, коли це необхідно, часткова втрата рівноваги, відсутність чіткості та впевненості в діях, виконання кидків на прямих ногах, ухід з лінії атаки з сильним нахиланням корпусу, нечіткість виконання важелів. За незначну помилку знімається 0,5 балів.

3. Середня помилка – відхилення від правильного виконання прийому або виконання дій, що значно ускладнюють його проведення, значні помилки у виборі стійки, дистанції або захвату, повільне виконання технічної дії, припущено значну втрату рівноваги, неузгодженість дій. За припущення середньої помилки знімається від 1 до 1,5 балів. Приклади: спортсмен знаходиться в зоні ураження умовного супротивника, сильно нахиляється вперед, робить довгі кроки тощо.

4. Значна помилка – виконання технічної дії з помилками, що викривляють їх сутність. Приклади: неправильний вибір стійки, захвату, порушення злитості виконання технічної дії, розгубленість при виконанні самозахисту, недостатній контроль атакуючої кінцівки нападника або зброї, відсутність контролю в положенні конвоювання або в положенні лежачи, виконання технічних дій з зупинками, втрата рівноваги, що призвела до падіння. За припущення значної помилки знімається від 2 до 3 балів.

5. Якщо помилки слідують одна да одною, то бали знижуються на суму припущених помилок. Від 7,5 до 10 балів знімається коли захист не виконано або технічні дії виконані не за принципами, викладеними вище.

Час демонстрації техніки самозахисту

1. Час виступу спортсмена від 50 с до 1,5 хв. Відлік часу починається з першого атакуючого руху асистента.

2. Якщо виступ спортсменів перебільшує 1,5 хв, виступ припиняється і кожен суддя віднімає від оцінки 1 бал.

Атакувальні дії асистента

Асистент на змаганнях з самозахисту може імітувати такі атакуючі дії:

удар рукою (збоку, зверху, знизу, прямий, навідліг);

удар ногою (знизу, збоку);

удар палицею, іншою зброєю (збоку, зверху, тичком);

удар ножем (прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг);

спроба дістати зброю (з кишені штанів, внутрішньої кишені піджаку, тощо);

обеззброєння особи при загрозі пістолетом, автоматом, рушницею (ззаду, спереду);

захват руками (за одяг на груді, тулуб без рук спереду, тулуб з руками спереду, тулуб без рук ззаду, тулуб з руками ззаду, за шию спереду, за шию ззаду, за шию збоку, за одну руку двома руками, за ноги).

Захисні дії спортсмена

1. Демонструючи техніку самозахисту, спортсмени можуть виконувати (імітувати виконання) будь-які удари, кидки, больові та задушливі прийоми, та переходи на конвоювання і імітувати добивання. Технічні дії повинні бути виконані таким чином, щоб продемонструвати переконливість захисту від атакуючої дії та контроль над нападником після закінчення атаки.

2. Вся техніка самозахисту – контрольована, зі страхуванням особи, що імітує напад, без нанесення шкоди здоров'ю асистенту. Ступінь контакту при ударах та ступені зусилля при захватах, больових та задушливих прийомів – контрольовані (до першої ознаки ефективності).

Регламент виступу спортсменів

1. Перед початком виступу спортсмени представляються суддям, називаючи свою фамілію, ім'я, країну (на міжнародних змаганнях), стиль, з арсеналу якого будуть продемонстровані технічні дії самозахисту.

2. Перед початком виступу предмети, що імітують зброю, мають бути оглянуті Рефері. У випадку, якщо Арбітр хорта визнає такі предмети небезпечними, вони мають бути замінені на інші.

3. Команда з двох спортсменів демонструє відпрацьовану раніше техніку. Спочатку технічні дії демонструються повільно, після цього з реальною швидкістю.

4. На змаганнях спортсмени демонструють 5 технічних дій, з них обов'язково одна – захист від захоплень (охоплень), а інша захист від нападу із застосуванням зброї або предметів в якості зброї. Якщо спортсмени демонструють менш ніж 5 технічних дій самозахисту, то за різницю технічних дій їм виставляється оцінка 0 балів.

Оцінювання виступу спортсменів

1. Оцінювання проводиться 5 або 3 суддями. При суддівстві 5 суддів найвища та найнижча оцінки відкидаються, а всі інші додаються. При суддівстві 3 суддями всі оцінки додаються. В протоколі фіксуються всі оцінки.

2. Максимальна оцінка 10 балів, мінімальна залежить від кількості знятих балів. Максимальна оцінка виставляється за ефективні практичні дії виконані без пауз, без втрати рівноваги з подальшим надійним контролем особи, яка здійснювала атаку. Відхилення від цих вимог, припущення помилок, тягне за собою віднімання балів від максимальної оцінки.

3. Оцінювання кожної технічної дії самозахисту проводиться безпосередньо після виконання кожної технічної дії з реальною швидкістю.

4. За командою керівника хорту з самозахисту «Показати оцінку» бокові судді за допомогою таблиць показують свою оцінку продемонстрованим технічним діям. Керівник хорту оголошує оцінки бокових суддів та свою оцінку.

5. Оцінки виставляються з точністю 0,5 балів. Розходження в оцінках більше 1,5 балів неприпустимо. При розходженні в оцінках більше ніж 1,5 балів рефері може провести додаткове обговорення якості виконаної техніки та ще раз запропонувати суддям оцінити продемонстровані технічні дії.

6. Оцінка спортсмену за виступ – це сума оцінок за виконання кожної з 5 технічних дій самозахисту.

7. Переможець визначається за найбільшою сумою балів.

Специфіка проведення та суддівства змагань

1. На змаганнях з розділу «Самозахист» спортсмен демонструє техніку самозахисту на асистенті, який визначається жеребкуванням. Перед виступом спортсмен вибирає квиток та передає його судді, який ознайомлює з його змістом асистента.

2. Перед демонстрацією техніки самозахисту, вид нападу на спортсмена йому не оголошується, за виключенням захоплень (охоплень).

Порядок виступу спортсменів

1. Спортсмен демонструє 5 технічних дій, які зазначені в квитку:

1) елементи прикладної акробатики на твердий поверхні: падіння, оберти, перекати, зв'язані в комбінацію. Акробатика оцінюється суддями як окрема технічна дія самозахисту;

2 та 3) технічні дії самозахисту від нападу без зброї;

4) технічні дії по звільнення від захоплень та охоплень;

5) технічні дії самозахисту від нападу зі зброєю та предметами, які використовуються в якості зброї.

2. При виконанні першої технічної дії спортсмен має продемонструвати вміння падати без травм, що є необхідним елементом реального самозахисту. За незадовільний рівень виконання акробатичних вправ спортсмену виставляється оцінка 0 балів за першу технічну дію і з метою запобігання травматизму рішенням головної суддівської колегії його може бути знято зі змагань.

3. Асистент має виконати (позначити) атакувальні дії точно, чітко, зі швидкістю приблизно 50 % від максимальної швидкості атаки в реальних умовах, дотримуючись заходів безпеки як для себе так і для партнера. Явно уповільнені дії асистента та суттєві помилки у виконанні атакуючих дій штрафуються відніманням 2 балів від суми його виступу.

4. Заборонено проводити технічні дії, наслідком яких можуть бути травми або дії, спрямовані на зрив виконання прийому. За такі дії спортсмен може бути покараний першим або другим попередженням або його може бути дискваліфіковано. Перше попередження тягне за собою віднімання з сумарного результату виступу спортсмена 2 бали, а друге – 5 балів.

5. У випадку помилки, припущеної асистентом або проведення навмисних дій, які ускладнюють демонстрування техніки самозахисту, спортсмену може бути надано повторну спробу з іншим рівнозначним завданням.

6. Демонстрація техніки самозахисту захисних дій при виступі у розділі «Самозахист» починається за командами арбітру. За командою «Увага!» асистент вибирає позицію за спиною учасника на дистанції необхідній для проведення атаки.

7. За командою «Прийом» учасник змагань повертається обличчям до асистента, та виконує необхідні захисні та контратакувальні дії. Початок атаки асистента співпадає з початком розвороту спортсмена. За командою Рефері «Стоп» учасники повинні припинити всі дії і повернутися у вихідне положення.

Оцінки

1. Оцінка 0 виставляється за:

а) кожну технічну дію, яку не було продемонстровано;

б) технічні дії, які не припиняють небезпечного удару;

в) технічні дії, спрямовані на завдання надмірної шкоди;

г) незадовільне виконання спеціальних акробатичних елементів (перекидів, обертів, прийомів падіння, перекатів).

Критерії оцінки технічних дій самозахисту

1. Критерієм оцінки виступу спортсмена є своєчасність реагування на напад та підтримання балансу.

2. Своєчасність реагування на напад та підтримання балансу означає, що техніка самозахисту відбувається в період, коли напад вже розпочався, але ще не закінчився. Спортсмен при цьому зберігає стійке впевнене положення. Дозволяються технічні дії на упередження атаки супротивника, особливо, коли він зволікає з нападом.

2.3.8. Розділ змагань «Форма»

Загальні положення

1. Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій бойового хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення сутички з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересувань, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. Одною із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання.

2. Змагання з бойового хортингу в розділі «Форма» проводяться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки бойового хортингу для запам'ятання, копіювання та навчання основних базових форм учасниками змагання. Принцип навчання бойовому хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, спортсмен привчає своє тіло до певного способу рухів, які тренуваннями виводить на підрозумовий рівень. Якщо спортсмен попадає в реальну бойову ситуацію сутички, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм.

3. Форма одягу для участі в змаганні в розділі «Форма» – хортовка (куртка з поясом та брюки). Участь у змаганні в іншому одязі не допускається.

Принципи оцінки якості виконання форм

В загальну оцінку якості виконання форм учасником змагання включаються такі принципи:

дотримання етикету бойового хортингу;

знання техніки, темп техніки («рівень техніки»);

моменти напруження сили («концентрація сили»);

контроль дихання.

1. Дотримання етикету бойового хортингу (поведінка на змагальному майданчику).

Судді слідкують за правильністю виходу спортсмена на хорт, знанням спортсменом назви заданої форми, реагуванням на зауваження (якщо такі мають місце), виконанням загальноприйнятих вітань, виходом з території змагального майданчика.

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

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

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

Судді оцінюють здатність учасника змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, находити і балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

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

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

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

Судді оцінюють правильність дихання спортсмена відносно до темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз відносно правильного вибору часу для вдиху та видиху, загальну координацію затримання,

різких та повільних видихів дихання на протязі виконання всіх завданих технік певної форми.

Класифікація форм

По змісту використання всі програмні форми поділяються на захисні і атакувальні. По складності виконання та поступовості вивчення існує 12 форм (формальних комплексів), з яких 6 захисних, 6 атакувальних форм.

Кожна форма бойового хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (наприклад: «МА» – майстерська атакувальна), та порядковий номер від 1 до 12, яким вона позначається у Положенні про змагання.

Кваліфікаційне поділення форм за розділами: прості базові, складні базові і вищі форми:

Розділ «Прості базові форми» має шість форм (3 захисні і 3 атакувальні):

1. Форма «Перша захисна» (1–З), виконується під рахунок і самостійно.

2. Форма «Перша атакувальна» (1–А), виконується під рахунок і самостійно.

3. Форма «Друга захисна» (2–З).

4. Форма «Друга атакувальна» (2–А).

5. Форма «Третя захисна» (3–З).

6. Форма «Третя атакувальна» (3–А).

Розділ «Складні базові форми» має чотири форми (2 інструкторські і 2 майстерські):

7. Форма «Інструкторська захисна» (І–З).

8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І–А).

9. Форма «Майстерська захисна» (М–З).

10. Форма «Майстерська атакувальна» (М–А).

Розділ «Вищі форми» має дві форми:

11. Форма «Вища захисна» (В–З).

12. Форма «Вища атакувальна» (В–А).

Розряд змагань

1. Змагання проводяться в особистому розряді. Учасники, які виконують форми самостійно один за одним, в послідовності згідно протоколу жеребкування виходять на стартове місце. Змагання проводиться тільки особисте і при підсумках змагань зайняті місця розподіляються між учасниками, які відповідно набрали більшу кількість балів при оцінці.

Учасники змагань

1. Змагання в розділі «Форма» проводяться в особистому розряді (форму виконує тільки один спортсмен) серед учасників чоловічої і жіночої статі окремо.

2. Вікові групи відповідають зазначеним у розділі «Рукопашна сутичка» дійсних Правил.

3. Допуск учасників до змагань в розділі «Форма», їх права і обов'язки визначаються правилами змагань у розділі «Рукопашна сутичка».

4. Усі змагання проводяться в три кола. Під час змагань учасники повинні виконати в перших двох колах, зазначені в Положенні про змагання, дві обов'язкові форми. В третьому колі учасники виконують одну форму на власний вибір відповідно до програми розділу «Форма».

5. У першому колі учасники виступають у порядку, визначеному жеребкуванням.

6. В другому і третьому колах учасники виступають у порядку, визначеному сумою набраних балів (найменша сума – перший і далі за зростанням).

7. До змагань серед юніорів 16–17 років допускаються кадети 14–15 років.

8. До місцевих і всеукраїнських змагань, чемпіонатів областей, Кубку України, чемпіонату України серед молоді (чоловіки, жінки) та серед дорослих 18 років і старше (чоловіки, жінки) допускаються юніори та юніорки 16–17 років, які є чемпіонами і призерами обласних та всеукраїнських змагань у своїй віковій групі.

9. Змагання в розділі «Форма» можуть проводитись між суміжними віковими групами (дітей 6–7 років та молодших юнаків 8–9 років; молодших юнаків 8–9 років та юнаків 10–11 років; юнаків 10–11 років та старших юнаків 12–13 років; старших юнаків 12–13 років та кадетів 14–15 років; кадетів 14–15 років та юніорів 16–17 років; юніорів 16–17 років та дорослих 18 років і старше), якщо про це зазначену у Положенні (Регламенті) про змагання.

Представники, тренери і капітани команд

1. Функції представників, тренерів і капітанів команд відповідають зазначеним у Розділі «Рукопашна сутичка».

Суддівська колегія

1. Усі дії Оргкомітету, а також склад і дії Суддівської колегії змагань відповідають зазначеним у правилах змагань в розділі «Рукопашна сутичка».

2. Змагання обслуговує бригада у складі Арбітра хорта, заступника Арбітра та чотирьох Бокових суддів.

3. Арбітр хорта розташовується за столом Арбітра з лівої сторони разом із заступником, керує чотирма Боковими суддями, виносить рішення стосовно виконання учасниками форм, демонструючи кількість балів, що указується на суддівській таблиці.

4. Заступник Арбітра хорта розміщується за столом праворуч від Арбітра, веде підрахунок і узагальнення оцінок Бокових суддів та Арбітра, веде протокол змагання.

5. Бокові судді розташовуються на стільцях по всіх чотирьох кутах хорту, мають суддівські таблиці для винесення рішень. Мають право на обдумування рішення не більше 20 с після команди Арбітра «Рішення суддів».

6. У випадку нестачі суддів, що володіють ліцензією суддівства в даному розділі, можливе скорочення бригади до 3 осіб: Арбітра хорта та 2 Бокових суддів.

7. Для прискорення визначення оцінки виконання форми (кількість балів) учасника, заступнику Арбітра хорта дозволяється використовувати електронну обчислювальну техніку.

Суддівство змагань

1. Після команди учаснику «Приготуватися!», до початку виходу на змагальний майданчик, при оголошенні прізвища учасника, спортсмен підходить до краю хорту посередині між Боковими суддями обличчям до Арбітра хорта.

2. Сигнал спортсмену для заходу на хорт і вихід з хорту дає Арбітр підйомом руки вверх.

Після отримання сигналу про дозволення заходу на хорт, спортсмен робить уклін етикету, заходить на хорт, займає стартове місце початку форми приймаючи стійку етикету, самостійно починає, виконує і закінчує виконання форми прийняттям стійки етикету.

3. Після закінчення спортсменом виконання форми, Арбітр хорта подає команду ***«Рішення суддів!»***, і разом з Боковими суддями демонструє кількість балів учасника підняттям суддівської таблиці.

4. Суддівська таблиця для визначення оцінки учасників змагань в розділі «Форма» виготовляється з ламінованих листів паперу формату А–4, скріплених між собою канцелярською пружиною для відкидання, на яких зображені і послідовно скріплені цифри від 0 до 6, на таблиці також є позначка 0.25, 0.5, 0.75 балів.

5. Всі Бокові судді піднімаючи таблицю із цифрою (від 1 до 6) або з позначкою 0.25, 0.5, 0.75 балів, показують кількість балів спочатку заступнику Арбітра, який по черзі (починаючи з лівого ближнього кута), записує результат і виводить загальну оцінку всієї бригади, після глядачам, розвернувши таблицю обличчям в протилежну сторону.

6. Переконавшись що заступник Арбітра врахував всі оцінки суддів, Арбітр хорта дає команду «Стоп!» закінчити і піднімає руку, сигналізуючи учаснику про вихід з хорту. Після команди «Стоп!» Боковим суддям дозволено опустити суддівські таблиці, а учасник спиною вперед підходить до краю змагального майданчика в тому місці, де заходив, робить традиційний знак поваги (покладення правого кулаку на серце з невеличним уклоном голови) в напрямку столу Арбітра і виходить з хорту.

7. Якщо виконана форма не відповідає правилам або мають місце якісь великі неточності в її виконанні, Арбітр хорта має повноваження скликати Бокових суддів на оперативну суддівську нараду до офіційного винесення рішення, після чого Суддівська бригада виносить офіційне рішення суддівськими таблицями.

9. Якщо учасник дискваліфікується, Суддівська бригада зараховує йому оцінку 0 балів або «Без оцінки» і заносить її в офіційний протокол змагань.

Процедура визначення оцінок суддями

1. Виконання форми має відповідати еталону та вимогам, наведеним у відповідних посібниках, підручниках та відеоматеріалах.

2. Для оцінки виконаної учасником форми, судді повинні дотримуватися наступних принципів:

процедура виконання форми повинна строго відповідати традиційним критеріям кожного формального комплексу і правилам змагань;

під час виконання форми учасник повинен виявляти зібраність, концентрацію, рівновагу, правильні принципи подиху, серйозне відношення до форми, яку виконує, чітко виконувати базову техніку, її послідовність і рівні ударів та блоків;

початок і закінчення кожної форми відбувається в стартовому місці форми.

3. Судді визначаються за двома критеріями та піднімають таблиці два рази додержуючи послідовність:

після команди Арбітра хорта визначитися: («Оцінка Техніки!») – «Technic-Result!», судді оцінюють технічний рівень виконання елементів – перша суддівська оцінка «За рівень техніки»;

після сумування загальної оцінки «За рівень техніки» Арбітр хорта оголошує команду: («Оцінка Сили!») – «Power-Result» надати оцінку за демонстрацію потужного силового виконання з прикладанням сили в необхідних місцях форми – друга суддівська оцінка «За концентрацію сили»;

Арбітр хорта разом із заступником підраховують загальну сумарну оцінку простим складанням балів за першу і другу вимогу виконання форми та оголошують учаснику і глядачам.

4. Форми, які є в програмі виконання на змаганнях, підрозділяються на 2 групи: форми «Обов'язкові»; форми на вибір «Вільні».

5. У залежності від кваліфікаційного рівня учасників (ранків) форми розділені на 3 категорії складності: початківська категорія; категорія спортивного вдосконалення; майстерська категорія.

Таблиця 10

Суддівські команди Арбітра хорта при суддівстві розділу «Форма»

№	Команда Арбітру	Зміст виконання
1	«Begin!»	«Готуватись до початку!»
2	«Judge– Result!»	«Рішення суддів!»
3	«Technic-Result!»	«Рівень техніки!»
4	«Power-Result!»	«Оцінка Сили!»
5	«Stop!»	«Опустити таблиці!»
6	«Non-Ball!»	«Без оцінки!»

Регламент проведення змагань

1. Змагання у віковій групі 6–7 років

Розряди змагань у віковій групі 6–7 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 6–7 років;

2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 6–7 років;

У віковій групі 6–7 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Перша захисна»;

2 коло – Форма «Перша атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

2. Змагання у віковій групі 8–9 років

Розряди змагань у віковій групі 8–9 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 8–9 років;

2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 8–9 років;

У віковій групі 8–9 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Перша захисна»;

2 коло – Форма «Перша атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

3. Змагання у віковій групі 10–11 років

Розряди змагань у віковій групі 10–11 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 10–11 років;

2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 10–11 років;

У віковій групі 10–11 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Перша захисна»;

2 коло – Форма «Перша атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

4. Змагання у віковій групі 12–13 років

Розряди змагань у віковій групі 12–13 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 12–13 років;

2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 12–13 років;

У віковій групі 12–13 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Друга захисна»;

2 коло – Форма «Друга атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атакувальна».

5. Змагання у віковій групі: кадети і кадетки 14–15 років

Розряди змагань у віковій групі кадети і кадетки 14–15 років:

1. Особистий розряд серед кадетів 14–15 років;

2. Особистий розряд серед кадеток 14–15 років;

У віковій групі кадети і кадетки 14–15 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Друга захисна»;

2 коло – Форма «Друга атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атакувальна».

6. Змагання у віковій групі: юніори і юніорки 16–17 років

Розряди змагань у віковій групі юніори і юніорки 16–17 років:

1. Особистий розряд серед юніорів 16–17 років;

2. Особистий розряд серед юніорок 16–17 років;

У віковій групі юніори і юніорки 16–17 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Третя захисна»;

2 коло – Форма «Третя атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна», «Інструкторська атакувальна».

7. Змагання серед дорослих у вікових групах: молодь 18–23 роки, чоловіки та жінки 18 років і старше

Розряди змагань у віковій групі серед дорослих чоловіків і жінок 18 років і старше:

1. Особистий розряд серед чоловіків 18 років і старше;

2. Особистий розряд серед жінок 18 років і старше;

У віковій групі чоловіки і жінки 18 років і старше за регламентом виконуються форми:

1 коло – Форма «Третя захисна»;

2 коло – Форма «Третя атакувальна»;

3 коло – Форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна», «Інструкторська атакувальна».

До участі в змаганнях розділу «Форма» серед чоловіків та жінок допускаються спортсмени 16–17 років.

Категорійність змагань

1. Змагання у розділі «Форма» проводяться за трьома категоріями, у відповідності до спортивної підготовки учасників: початківська категорія, категорія спортивного вдосконалення, майстерська категорія.

Початківська категорія

В початківській категорії змагаються спортсмени з 1 учнівського по 6 учнівський ранк. Також можуть брати участь особи, які не мають офіційного ранка бойового хортингу, але знають і вміють виконувати обумовлені форми.

При складанні Положення про змагання формами початківської категорії можуть бути:

а) обов'язкові форми:

1. Форма «Перша захисна» (1–З), виконується під рахунок і самостійно.

2. Форма «Перша атакувальна» (1–А), виконується під рахунок і самостійно.

б) форма вільна на вибір:

3. Форма «Друга захисна» (2–З).

4. Форма «Друга атакувальна» (2–А).

Максимальна оцінка у початківській категорії – 4 балів.

Категорія спортивного вдосконалення

В категорії спортивного вдосконалення змагаються спортсмени з 5 учнівського по 1 майстерський ранк.

При складанні Положення про змагання формами категорії спортивного вдосконалення можуть бути:

а) обов'язкові форми:

3. Форма «Друга захисна» (2–З).

4. Форма «Друга атакувальна» (2–А).

5. Форма «Третя захисна» (3–З).

6. Форма «Третя атакувальна» (3–А).

б) форма вільна на вибір:

7. Форма «Інструкторська захисна» (І–З).

8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І–А).

9. Форма «Майстерська захисна» (М–З).

10. Форма «Майстерська атакувальна» (М–А).

Максимальна оцінка у категорії спортивного вдосконалення – 5 балів.

Майстерська категорія

В майстерській категорії змагаються спортсмени з 9 учнівського ранку і вище.

При складанні Положення про змагання формами майстерської категорії можуть бути:

а) обов'язкові форми:

7. Форма «Інструкторська захисна» (І–З).

8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І–А).

9. Форма «Майстерська захисна» (М–З).

10. Форма «Майстерська атакувальна» (М–А).

б) форма вільна на вибір:

9. Форма «Майстерська захисна» (М–З).

10. Форма «Майстерська атакувальна» (М–А).

11. Форма «Вища захисна» (В–З).

12. Форма «Вища атакувальна» (В–А).

Максимальна оцінка у майстерській категорії – 6 балів.

5. На національних та регіональних змаганнях серед дітей, молодших юнаків та дівчат проводяться кваліфікаційні змагання в розділі «Форма» в початківській категорії складності.

6. На національних змаганнях серед кадетів і кадеток, юніорів та юніорок проводяться кваліфікаційні змагання в розділі «Форма» в категорії спортивного вдосконалення.

7. На національних змаганнях серед молоді та дорослих проводяться кваліфікаційні змагання в розділі «Форма» у майстерській категорії складності.

8. При суддівстві змагань з форм Боковий суддя визначає оцінку шляхом вирахування з максимальної суми 6 балів, обумовленої кількості балів, які знімаються за помилки.

9. Помилки бувають наступних категорій:

а) технічні помилки;

невірне виконання базової техніки, стійок, переміщень;

б) перекручування траєкторії форми й обумовлених рівнів виконання технічних дій;

відхилення від обговореної схеми форми, недотримання кутів переміщень щодо основної осі, виконання технічних дій вище чи нижче необхідного рівня.

в) невиконання характерних рис даної форми;

асинхронність рухів і подихів, недостатня концентрація, невідповідний напрямок погляду і вираз обличчя, неповне фокусування вигуків, невідповідність ритму і темпу виконання форми.

10. У залежності від ступеня помилки від максимальної оцінки віднімаються:

11. Дрібні помилки при виконанні форми.

За дрібні помилки та незначні зміни стосовно еталонного виконання знімається 0.25 або 0.5 бали.

Характерні дрібні помилки:

не до кінця стиснуті кулаки;

нечітко витриманий рівень виконання техніки;

незначні розбіжності по довжині і висоті тих самих стійок;

неакцентовано виконаний рух.

12. Значні помилки при виконанні форми.

За значні помилки при істотному відступі від еталонного виконання знімається 0.5 або 0.75 бали.

Характерні значні помилки:

невірна швидкість виконання (занадто повільно чи занадто швидко);

невірне початкове чи вихідне положення тулуба, голови або кінцівок;

виконання удару чи блоку починається чи закінчується не в обговорених стійках;

зайва напруга ніг у стійках і при переміщеннях,

зайва напруга рук при виконанні ударів і блоків;

при виконанні фронтальних ударів тулуб не працює;

при виконанні блоку інша рука не закриває голову чи підборіддя;

нестандартні положення рук при виконанні базової техніки;

явна різниця між стійками, що мають однакову висоту;

невірний темп чи ритм виконання;

напрямок погляду не відповідає конкретним вимогам або тактичній схемі форми.

не витримані тимчасові проміжки уповільнення, паузи, прикладання зусилля чи прискорення.

13. Грубі помилки при виконанні форми.

За грубі помилки при принциповому відхиленні від еталонного виконання знімається 0.75 бали або 1 бал.

Характерні грубі помилки:

відсутність вигуків або виконання їх в необумовленому місці;

зміна одного рівня виконання на іншій;

заміна необхідної технічної дії на іншу;

поворот тулуба при фронтальних ударах більш 45°;

занадто довгі чи широкі стійки;

занадто короткі чи високі стійки;

відсутність повороту корпусу при виконанні блоків;

втрата рівноваги при виконанні форми;

необґрунтована короткочасна зупинка в ході виконання форми (не більш 2 с);

зміна обговореного напрямку виконання технічної дії під кутом 45° і більше;

істотне відривання п'ят обох ніг одночасно від підлоги, розбалансування тулуба при виконанні ударів і блокувань руками.

Дискваліфікація

1. Учасник змагань або змагальна пара в розділі «Форма» дискваліфікується за визначенням команди «Без оцінки!» в наступних випадках: при виконанні іншої форми замість оголошеної; при зміні траєкторії техніки; при падінні на майданчик; при зупинці виконання форми більш ніж на 5 с; при довільній зміні форми; при запізненні більш ніж на 2 хв; при наявності обставин, при яких учасник не може продовжувати участь у змаганні.

Підрахунок балів, визначення результатів виступів та розподіл зайнятих місць

1. Для підрахунку остаточного результату виступу в кожнім колі заступник Арбітра хорта простим складанням сумує суддівські оцінки всіх п'ятьох суддів за обидва показника: «За рівень техніки» та «За концентрацію сили», а потім ділить їх на п'ять (на кількість суддів). Результат оголошується як остаточний.

Таблиця 11

Зразок робочого протоколу змагання в розділі «Форма»

Прізвище, ім'я	Арбітр хорта	1 Боковий	2 Боковий	3 Боковий	4 Боковий	Сума балів	Оцінка
1.____	5	6	5	4	3	23	4,6
2.____	5	3	4	5	6	23	4,6
...							

Складаються всі п'ять оцінок суддів за кожний показник. Наприклад:

«За рівень техніки» – «Technic-Result!»

5+6+5+4+3 = 23 бали, а потім поділяються на 5.

23:5 = 4,6 бали. Офіційна остаточна оцінка за показовий виступ спортсмена – 4,6 бали.

«За концентрацію сили» – «Power-Result!»

5+3+4+5+6 = 23 бали, а потім поділяються на 5.

23:5 = 4,6 бали. Офіційна остаточна оцінка за показовий виступ спортсмена – 4,6 бали.

Тепер складаються разом суми балів за обидва показника:

4,6 + 4,6 = 9,2 бали.

Кінцева оцінка виступу спортсмена – 9,2 бали.

2. Місця учасників визначаються після кожного кола відповідно до їхніх результатів у порядку вибуття.

3. У випадку появи однакових остаточних результатів місце визначається за наступними критеріями: менш високе місце займає учасник, який одержав меншу суддівську оцінку в даному колі; при однакових найменших оцінках перевагу має учасник, що одержав найбільшу оцінку в даному колі.

4. У випадку рівності оцінок, зазначених вище, учасники виконують додаткові форми – по одній вільній на вибір.

5. Додаткові форми повинні бути будь-якими із зазначених категорій, крім тих, котрі учасники вже виконували.

6. Після першого кола залишається 16 учасників, після другого 8 учасників, після третього 4 учасники, призери визначаються по сумі балів, набраних за три кола змагань. Учасники, які вибули в першому і другому колі, займають місця за такою ж схемі.

7. Якщо сума остаточних результатів трьох кіл буде однаковою в двох учасників, то більш високе місце займає учасник, у якого вищий результат першого кола.

8. Якщо результати першого кола однакові, то учасники виконують додаткові форми.

9. Якщо остаточні результати за додаткові форми рівні, то учасники поділяють між собою призові місця.

10. У змаганнях з бойового хортингу у розділі «Форма» виділяється та нагороджується перших шість місць, а у загальному заліку визначається вісімка призерів.

ВИСНОВОК

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, молодої 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 напрямами: 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 поліпшення теоретичної підготовки, фізичного виховання та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи теоретичної підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При написанні видання був урахований передовий досвід 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 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.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даних занять, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. 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. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою, її важко уявити деградованим п'яницею, крадієм, розпусником або наркоманом, вона не може бути зрадником, безсовісним бандитом, злодієм, вбивцею. Усі ці негативні явища просто несумісні з думками, почуттями та діями справжнього свідомого патріота-громадянина.

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 самобутність 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 поділятимете наше переконання: «Бойовий хортинг – національна виховна система дітей та молоді України».

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

12.06.2020 № 22.1/12-Т-357
На № _____ від _____

Автору навчальної програми
з бойового хортингу для закладів
позашкільної освіти
Єрьоменку Е. А.

Про результати засідання Науково-методичної
комісії з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради
Міністерства освіти і науки України

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Є. А.) та ухвалено рішення: «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (витяг з протоколу від 18.05.2020 № 2 додається).

П'ять контрольних примірників просимо надіслати на адресу Інституту модернізації змісту освіти: вул. Митрополита Василя Липківського, 36, каб. 221, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

Лященко Т. В. (044) 248-21-80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко… - 2019.

2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // 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. 343–353.

3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

5. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

6. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоєць, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

7. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.

8. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

9. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // 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. 368–377.

10. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

11. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // 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. 14–28.

12. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

13. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

14. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // 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. 72–95.

15. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // 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. 399–415.

16. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Острянська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

17. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

18. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // 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. 385–399.

19. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

20. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Звєрєв // 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. 353–368.

21. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

22. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. 262–273.

23. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

24. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. 251–262.

25. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов.

наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

26. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

27. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський… - 2019.

28. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. Пустолякова // 2020.

29. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

30. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

31. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.

32. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Т. Федорченко // 2020.

33. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

34. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

35. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

36. ЕрьоменкоЭ. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

37. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

38. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

39. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

40. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // 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. 195–215.

41. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

42. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

43. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

44. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

45. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

46. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.

47. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

48. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрьоменко Е. А., І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 322–334.

49. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // 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. 322–334.

50. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // 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. 240–251.

51. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

52. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

53. ЄрьоменкоЕ. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

54. ЄрьоменкоЕ. А., & ВєхтєвВ. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).

55. Єрьоменко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126).

56. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // 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. 185–195.

57. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // 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. 28–40.

58. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

59. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

60. Єрьоменко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

61. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

62. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // 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. 215–225.

63. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // 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. 273–287.

64. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.

65. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

66. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // 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. 128–138.

67. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

68. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

69. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрьоменко // 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. 110–128.

70. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

71. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

72. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // 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. 138–157.

73. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

74. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

75. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

76. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

77. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

78. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

79. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

80. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

81. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

82. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

83. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

84. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім’ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

85. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

86. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

87. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

88. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

89. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

90. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

91. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мін-вом України у справах сім’ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

92. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.

93. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

94. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

95. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

96. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

97. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]*. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

98. Єрьоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

99. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.

100. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

101. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

102. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

103. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

104. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

105. Єрьоменко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрьоменко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

106. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

107.Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

108.Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

109.Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.

110.Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

111.Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

112.Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

113.Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 287–296.

114.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

115.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

116.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

117.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

118.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

119.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

120.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

121.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

122.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

123.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

124.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

125.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

126.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

127.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.

128.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

129.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

130.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

131.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

132.Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

133.Єрьоменко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

134.Єрьоменко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

135.Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

136.Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх

навчальних закладів України / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

137.Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // 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. 415–427.

138.Єрьоменко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

139.Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

140.Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 40–55.

141.Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

142.Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

143.Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 55–63.

144.Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 157–171.

145.Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

146.Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

147.Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрьоменко // 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. 95–110.

148.Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

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

150.Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

151.Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 63–72.

152.Єрьоменко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.

153.Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 171–185.

154.Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

155.Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

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

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

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

159.Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

160.Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

161.Єрьоменко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

162.Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

163.Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

164.Єрьоменко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

165.Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

166.Єрьоменко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

167.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.

168.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

169.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

170.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

171.Єрьоменко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 325 с.

172.Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

173.Єрьоменко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

174.Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 124 с.

175.Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // 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. 377–385.

176.Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // 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. 225–240.

177.Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

178.Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрьоменко // *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.

179.Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

180.Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

181.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.

182.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

183.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

184.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

185.Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

186.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

187.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

188.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

189.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

190.Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

191.Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

192.Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

193.Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

194.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

195.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали

Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

196.Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

197.Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

198.Короткова Т. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. Короткова, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

199.Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // 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. 6–14.

200.Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

201.Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

202.Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // 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. 305–315.

203.Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

204.Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко… - 2020.

205.Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрьоменко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

206.Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

207.Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

208.Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

209.Острянська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-

комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Острянська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

210.Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

211.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

212.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

213.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

214.Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

215.Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

216.Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

217.Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. 334–343.

218.Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрьоменко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

219.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

220.Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

221.Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

222.Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

223.Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // 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.

224.Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

225.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

226.Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур / А Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко… - 2020.

227.Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

228.Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

229.Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // 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. 315–322.

230.Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 399–415. Irpin.

231.Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortyngu* [Professiogram of a sports judge in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 343–353. Irpin.

232.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

233.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalniy systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 368–377. Irpin.

234.Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

235.Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

236.Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

237.Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i*

metodyka khortynhu – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

238.Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

239.Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 353–368. Irpin.

240.Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

241.Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarnykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.

242.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 72–95. Irpin.

243.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

244.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

245.Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

246.Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

247.Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

248.Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of

secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

249.Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

250.Dikhtiarenko, Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

251.Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskyi… - - Dilemas contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

252.Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/

253.Ivashkovskyi, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

254.Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

255.Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

256.Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

257.Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.

258.Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoi roboty u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 251–262. Irpin.

259.Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – С. 1–23. – Web of Science.

260.Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. Wiadomości Lekarskie, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128. Scopus.

261.Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. Sport Mont, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008. Scopus.

262.Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E.,Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

263.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 14–28. Irpin.

264.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

265.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

266.Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. (2020). Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

267.Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 6–14. Irpin.

268.Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 305–315. Irpin.

269.Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

270.Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

271.Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

272.Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

273.Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

274.Ostapenko, O. I, Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

275.Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

276.Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A,, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

277.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

278.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

279.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

280.Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpaliy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – С. 1-21. – Web of Science.

281.Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

282.Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnolohiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

283.Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko… - Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

284.Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 334–343. Irpin.

285.Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

286.Savchenko? A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

287.Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoi struktury do diy z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 315–322. Irpin.

288.Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

289.Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 296–305. Irpin.

290.Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

291.Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting]. Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.

292.Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagan i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 322–334. Irpin.

293.Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

294.Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 240–251. Irpin.

295.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.

296.Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv*

[Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

297. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

298. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 28–40. Irpin.

299. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 185–195. Irpin.

300. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 6 (126).

301. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.

302. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 110–128. Irpin.

303. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

304. Yeromenko, E. A, Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 273–287. Irpin.

305. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

306. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 128–138. Irpin.

307. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 215–225. Irpin.

308.Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

309.Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth* / Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

310.Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

311.Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

312.YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

313.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

314.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

315.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

316.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.

317.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

318.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

319.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

320.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

321.Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

322.Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.

323.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних

компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

324.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

325.Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

326.Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.

327.Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 225–240. Irpin.

328.Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 124 p.

329.Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychne samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 377–385. Irpin.

330.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.

331.Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

332.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

333.Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

334.Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

335.Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.

336.Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

337.Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. P. 4–5.

338.Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. Другої міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя

заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.

339. Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.

340. Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

341. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

342. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

343. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

344. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

345. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

346. Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

347. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – К. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

348. Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

349. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

350. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

351. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.

352. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education

institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

353.Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

354.Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296. Irpin.

355.Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagan* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

356.Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

357.Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

358.Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv* «*Boyovyi khortyng*» [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

359.Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

360.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

361.Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

362.Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

363.Yeremenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

364.Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

365.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.

366.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat

horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

367.Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

368.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

369.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.

370.Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

371.Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.

372.Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.

373.Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

374.Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years]. Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

375.Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.

376.Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

377.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.

378.Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

379.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.

380.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykholohichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.

381.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

382.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. … Dragomanov University. Series 15. Scientific and …

383.Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79). Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.

384.Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

385.Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 116 p.

386.Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 325 p.

387.Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.

388.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

389.Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.

390.Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

391.Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.

392.Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). Viyskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

393.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

394.Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification

on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

395.Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

396.Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.

397.Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

398.Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).

399.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakostei osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 138–157. Irpin.

400.Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.

401.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.

402.Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

403.Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

404.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

405.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

406.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

407.Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

408.Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

409.Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

410.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

411.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 195–215. Irpin.

412.Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

413.Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

414.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

415.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

416.Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), pp. 27–34.

417.Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

418.Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 385–399. Irpin.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ВИТОКИ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Перші згадки про козаків датуються кінцем XV століття. Перша документальна літописна згадка зафіксована 1489-го. Того року був похід проти татар, і в польського історика Бєльського є інформація, що провідниками його були козаки. Другого разу про козаків на галицькому Поділлі маємо звістку року 1491-го. Кромер і Бєльський оповідають, що того року на галицькому Поділлі скоїлася ворохобня селян проти шляхти, яка забрала у свої руки всі землі. На чолі ворохобників стояв козацький отаман на прізвище Муха. Перший документ, в якому згадано про козаків, належить до року 1499-го. То привілей великого князя київського Олександра. Грамотою тією визначено, яке мито мають міщани брати з козаків за рибальський промисел.

З початку XVI століття козаки займають уже визначну територію. Спочатку стрічаємо їх по староствах придніпровських територій (де розташовані сучасні українські міста: Верхньодніпровськ, Нижньодніпровськ, КПК Дніпровський, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Запоріжжя, Кам'янка-Дніпровська, Дніпрорудне), із подальшим розростанням поселень, наближених до річки Дніпро, Київському, Канівському, Черкаському, потім ми бачимо швидке розгалуження козацьких поселень у: Переяславському, Білоцерківському, Вінницькому, Хмельницькому старостві тощо. Незабаром розрослася козаччина і змінилася настільки, що козаки не тільки вже обороняють край, але за татарські напади відплачують такими самими нападами. У 20-х роках XVI століття козаки роблять уже напади на Крим, на Очаків, на Аккерман і на Буджацьку орду (Бессарабія). Пізніше літописи декого з козацьких ватажків непевне згадують як гетьманів, але то були звичайні старости. Між ними відомі: староста вінницький і брацлавський князь Костянтин Острозький, староста Хмельницький Предслав Лянскоронський і староста черкаський і канівський Остап Дашкевич. Останній боронив край від великого нападу кримських татар, і не тільки оборонив Черкаси, але розбив і прогнав татар. Отоді про козаків скрізь почали говорити.

З XVI століття козаччина швидко зростає і дає старостам спроможність не тільки обороняти край, але, гуртуючи численні потуги, переходити вже і на напади. Одним із здобутків таких нападничих рухів є заснування в половині XVI століття на дніпровському острові Хортиця Запорозької Січі, яка і стала колискою бойових традицій і звичаїв козацтва.

Коли число козаків розрослося, вони почали обороняти вже не тільки свої оселі, але й уходи, куди вони ходили на промисли. Під назвою «уходів» розуміються ті землі, що були приписані до Канівського, Черкаського та інших староств. До Канева, наприклад, були приписані ті землі, що займали полудневу частину Київщини, до Черкас – мало не вся Полтавщина, Херсонщина, Катеринославщина (землі сучасного Придніпров'я, Дніпропетровщина).

Найбільші обшири землі належали до Остра, Любеча, Києва і Черкас. Ціну цих уходів становив не ґрунт, а ті багатства, які там експлуатувалися, себто риба, звірі тощо. Уходникам було небезпечно в цих неоселих пустих землях: татарам завжди можна було їх непокоїти. Вони нападали на них, ловили, забирали в полон, відбирали поживу. З іншого боку, уходники повинні були, повернувшись додому, дати десятину заробітку старостам. Через те самі старости дбали про оборону уходів.

Один енергійний староста першої половині XVI століття канівський і черкаський, князь Дмитро Вишневенький, задумав протягти козацький кордон, щоб оборонити ті землі, куди уходники ходили на промисли. Він зорганізував контингент козаків, які по черзі ходили на низ Дніпра і там вартували уходи від нападів татар. Для фізичної та військової підготовки їм було необхідно тренуватися і постійно підтримувати бойові навички. Ці козаки на зиму верталися додому, а навесні виходила вже нова група.

Ще за часів Дмитра Вишневецького (за літописами: Байди – Вишневецького) козаки збудували собі там фортецю, але де саме вона була, точне її розташування тепер не можна вказати. Відомо лише, що одна була на острові Хортиці, друга – на Томаківському острові. Одне тільки певно, що вона була на низах Дніпра. Це й був перший початок Запорожжя, яке змінилося в самостійну громаду. Козаччина теж потроху розвивалася: поселенців прибувало, козаччина збільшувалася переселенцями з інших земель, Україна робилася селянською, самостійною збройною державою під авторитетом окремих отаманів козацтва. Але ж історичні відносини у Литві в другій половині XVI століття змінилися, і козацтво одразу зайняло роль опозиції до Литви. Велика переміна, яка вплинула на устрій козаччини, це Люблінська унія 1569 року.

У цей період почався активний культ військової сили козаків. У народі ходили чутки про їхню непереможну волю. Про тих хлопців, що не пройшли випробування до двадцяти п'яти років, помалу забували: вони ставали безіменними землевласниками, що не спромоглися стати воїнами, сказати «все або ніщо» і вступити до вільного козацтва, піти на Хортицю у Запорозьку Січ.

Рукопашні сутички починають популяризуватися. Можна вважати, що перемоги під час такого одноборства з представником ворожого війська відмічалися козаками як доблесні подвиги. Група найбільш відчайдушних і хоробрих запорізьких козаків перед боєм виходила зі строю і наближалася до супротивника ближче ніж на відстань рушничного пострілу і починала голосно або жестами знущатись і кепкувати над ворогом, доводячи його до стану розлюченості та викликаючи напруженість і нервозність у ворожих лавах. Однак часто при цьому наражались на рушнично-артилерійський вогонь, що призводило до загибелі сміливців.

Враховуючи специфіку козацького війська, зі своєрідною формою військової дисципліни і відсутністю писаних статутів, ця військова традиція була їхньою винятковою і характерною ознакою. Наприклад, поляки, татари та інші вороги запорізького козацтва подібних акцій не практикували.

Проте, окрім кепкування над противником, на такого роду розвідку покладалися також й інші практичніші завдання. Гарно підготовлені козаки,

переможці рукопашних сутичок у хорті (козацькому колі) виконували також функції бойового розвідувального дозору в сучасному розумінні. Ці особливо треновані за методиками Запорозької Січі козаки часом зустрічали авангард противника і на місці давали йому відсіч.

У ті історичні часи слово «Хорт» у козацькому середовищі, окрім поняття «Коло козаків для проведення сутички» або «Вільне козацьке коло», мало кілька понять: «поєдинок українських козаків із ворогами перед боєм», «двобій окремих воїнів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво»; «бій, боротьба між противниками»; «поєдинок, турнір, двобій, дуель»; «боротьба думок, поглядів»; «випробування юнаків».

Двобій окремих лицарів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво рукопашної сутички, вміння триматися на коні були улюбленими військовими видами спорту українських козаків. Про ті події існують козацькі прислів'я, про окремі сутички, поєдинки українських козаків з ворогами перед боєм: «Тоді будеш, вражий ляше, вдачею хвалиться, коли спробуєш зі мною та й на хорті биться» (дума); «Завзятий, як перець, поки не вийде на герець» (герцем називали козацьке випробування, суперечку, боротьбу думок, поглядів тощо); «Як татарин кривдне скаже, то й на хорті мертвим ляже» (йдеться про військові перемови перед бійкою з татарським військом); «Опівдні битва притихла, але не втихав герць: сотні турків ганяли на бойовищі, прискакували то тут, то там до окопів, якомога ближче, та викликали козаків на бій» (Мак., вибр., 1956, 486); «Вершники з обох боків розступилися й дали місце для герцю» (Рибак, Переясл. Рада, 1948, 146); «Бій, боротьба між противниками; поєдинок. Все так же сяє сонце над землею, як і тоді, коли ми йшли на герць» (Сос., Солов. далі, 1957, 49); «Скільки вас полягло у важкому життєвому герці, в нелегкій боротьбі, у годину важку і похмуру» (Забашта, Квіт.., 1960, 13).

«Сьогодні в тебе був справжній хорт» – казали досвідчені козаки новачку, який пройшов перший бій з ворогом або важке козацьке тренування, випробування, фізичне тестування у період між походами. Вчили на Запорозькій Січі воювати і виживати в абияких умовах. Коли козак застигнутий в одиночку у високій траві чи в лісному чагарнику, він, щоб обманути чуття ворога, щоб збити його зі сліду, гавкав по-лисячому, вив вовком, кував зозулею, кричав степовим пугом.

«Він має хортовий вишкіл» – говорили про вправного козака, який заслуговував повагу серед воїнів за те, що гарно орієнтувався і спритно поводив себе під час шабельної чи рукопашної сутички з ворогом. «Хіба йдеться тоді про достатки, коли хортовий козак тікає з міста у відкритий степ...», – таким патріотичним наголосом щодо оборони кордонів Хортиці виховували літні і досвідчені воїни-характерники молодих козачат. Але окрім бойової та фізичної підготовки в стані козаків були прийняті закони честі. Під впливом вимог цих законів козак мав бути не тільки сильним, а й морально порядним, не чинити зла оточуючим товаришам по козацькому куреню, а навпаки підтримувати гарні стосунки.

Про звичаї, що впроваджувалися на Хортиці, відомо досить багато: «не можна козаку красти чуже», «не можна ламати те, що не твоє», «... брехати тільки

без злого умислу та на потіху народу козацькому...» тощо. Виховання було дуже спрямованим. Усе це життя, повне зречення, повне злиднів, було сприйнято козаками для того, щоб захистити свою землю, свою неньку Україну, щоб боронити Велику Січ і увесь християнський світ від страшних турків і злих татар, які безугавно вторгалися десятками і сотнями тисяч на Україну і завжди зазначали свої набіги пожежами, розбійництвом, грабіжництвом, угоном незчисленних українців і усіх слов'ян у полон. Слід сказати, що виникнення Запорозької Січі мало велике історичне значення. Для пригноблених мас українського селянства вона була могутнім оплотом у боротьбі проти феодально-кріпосницької експлуатації і польсько-шляхетського гніту. В ній знаходили притулок і підтримку представники всіх верств українського народу. Запорозька Січ запалювала народні маси на битву з поневолювачами і підтримувала антифеодальні виступи.

Або взяти втікачів з різних земель на Хортицю, яких деякі історики характеризують і називають п'яницями, ледарями, розбишаками, втікачами. Але під впливом виховної системи і хортового вишколу Запорозької Січі вони переформовували свій світогляд, виховувалися серед воїнів, загартовували характер і ставали грозною силою особистого складу Війська Запорозького. І тепер це ті втікачі, невбиті після нападів селяни, гайдамаки, і ті розбишаки, котрі, перемагаючи страшні злидні, величезною самопожертвою та мужністю врятували всю південно-українську і південно-російську народність від гноблення її різними ворогами і втримали величезну територію Причерномор’я, Криму, Азову, Дону, Краснодарського і Ставропольського краю тощо.

Однак замість подяки цариця Катерина II через свого фаворита Г. Потьомкіна нещадно зруйнувала в 1775 році Запорозьку Січ, в Україні ввела кріпацтво. Вона забрала всю родючу запорізьку землю і віддала князеві Вяземському 250 тисяч десятин, князеві Прозоровському – 200 тисяч, і Потьомкіну – 150 тисяч десятин із Новоросійського краю.

Це зумовило передачу бойових хортових звичаєв від Запорозької Січі на ці землі та розгалужену мережу козацьких формувань. Багато чого коштує жменя рідної землі, яку і в наш час беруть виїжджаючі з собою на чужину. Ставлення козака до рідної землі збереглося в прислів'ях і приказках, що дійшли до наших днів: «Від землі взятий, землею годуюся, в землю і піду!». Чи були коли в історії приклади, щоб втекли поодинці і треновані козаки, і холопи, і злочинці за тисячі верст від своєї Батьківщини серед чужого і ворожого їм народу могли заснувати особливу держава, скласти сильну демократичну, волелюбну і релігійно-ідейну громаду, цілий народ, із його своєрідним правлінням, де старшого не було, а молодший – дорівнює всім, з особливими військовими прийомами, з особливою говіркою, іншими звичаями, а головне – лицарською ідеєю лягти кістьми за скривджених і пригноблених, за свої рідні землі запорозькі, за традицію і братерство Хортиці і православну віру, на диво всьому світу і на славу своїм нащадкам. Приклад в історії рідкісний, якщо не сказати – єдиний. Винятковим його назвати не можна, оскільки в історії подібного роду винятків не було і бути не могло.

Отже, козацьке бойове мистецтво, від якого і походить бойовий хортинг як кулачний двобій, найбільш повно зберіг свою сакральну функцію і є

трансформованим реліктом прадавньої чоловічого спілки воїнів з острова Хортиця. Ці бойові звичаї мали певний спортивний окрас, двобої проводилися і під час свят, і для загартування та прояву хоробрості не тільки воїнів, а й взагалі чоловіків, селян, рибалок, запрошених гостей, словом – усіх, хто мав бажання і був причетний до певної громади.

Місцем проведення сутичок і кулачних бійок зазвичай були: поле, берег річки Дніпро, балка, майдан, ліс тощо. Відомі в центральних місцях острова Хортиця козацькі кулачні двобої на вершині гори або пагорба, траплялися і в інших місцях уздовж Дніпра, де пагорб замінюється курганом, як, наприклад, в якомусь хуторі чи селі. Починали бійку діти, продовжувала молодь, а закінчували дорослі.

За замітками козаків, це відбувалося так: присутні позначають хорт як відповідне широке коло – місце зустрічі суперників, часто між присутніми молодими козаками на вулиці вже і так зав'язуються кулачні двобої. Усі «хлопці» поділяються на дві компанії: жителі одного кінця села, хутора, станиці йдуть проти жителів іншого кінця стінкою на стінку – «лава на лаву». Спочатку, звичайно, засилають маленьких козачат, яких «труять один на одного». Хлопчаки набігають один на одного верхи на палицях, озброєні прутами і з криками підбадьорення. Слідом за ними вже вступають у двобій і дорослі.

Сутички козаків, особливо запеклі кулачні двобої, проводились восени, навесні близько кінця березня, а також на масницю. У цей час молодь збирається великими групами, і кулачна бійка влаштовується між двома хуторами або між хуторами, селами і станицею. У цих битвах, нарівні з козаками, беруть участь і ті, що живуть при селах, хуторах, мешканці інших регіонів краю. Іноді були винятки. У селі на масницю «битися починали ветерани у віці 70-ти років і старше, хто міг, звичайно. Вийшовши з церкви, потоптавшись і розім'явшись на майдані, тобто на головній сільській площі, яка перед церквою і перебувала, вони починали задирати один одного словесно, нагадуючи кожному про вчинені ним за його довге життя гріхи, але, що найгірше, про те, що викликало глузування і виставляло старого в безглуздому, а то й ганебному вигляді».

Пам'ять у козаків-ветеранів була хороша, і вони запросто могли пригадати піввікову і більше давності необережність або помилку один до одного. Словесна розминка переходила у взаємні поштовхи в груди і плечі, а іноді і козацький кулак свистів у повітрі, з колишньою жвавістю і точністю потрапляючи у лоба, ніс або вухо опонента. Діди-козаки швидко стомлювалися, і їх місце займали чоловіки років 60-ти. Поступово підтягувалися козаки найбільш боєздатних віків – 30-40-річні. Битва згодом знаходила правильний вигляд, козаки ставали у хорт, оточували колом бійців, і свято продовжувалося у присутності керівників куренів, польових отаманів тощо.

Під бійкою у хорті – живому колі з козаків, за межами Запорозької Січі, окрім бойового вишколу для війни з ворогом, розуміють напіворганізований спосіб вирішення напруги між селами, своєрідний внесок неодруженої молоді у зміцнення репутації свого села. З іншого боку, головним у святковій бійці слід вважати демографічний контекст: бійки як тілесна практика, пов'язана з іншим (народження, шлюб, смерть) і впливає на перебіг демографічних процесів. Дівчата

дивляться на хлопців, родини формуються за певним відбором, проводиться ефективне тестування знань, умінь і навичок не тільки бойового, а й життєво-побутового характеру. Якщо хлопець вийшов у хорт – він вже стоїть на щабель вище тих, у кого не вистачає сміливості, отримує відповідну повагу і схвалення молодіжної громади, а козацькі ватажки, відповідно, відбирають собі перспективну молодь у бойові підрозділи.

Таким чином, в Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури наснагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, буяв дух вольності, який щоразу піднімав народ на очищувальні визвольні війни. У великій шані в козаків перебувало побратимство. Кожен козак віддавав своє життя за волю родичів і побратимів. На знак побратимства вони мінялися хрестами з тіла, а все інше було спільне. Вони дарували один одному коней, зброю. В боях билися поруч й рятували один одного або захищали своїм тілом. Побратимство надавало великої сили. Воно було однією з таємних причин їх непереможності.

Повернувшись з походу, козаки ділили здобич, потім гуляли. Але вживати спиртне під час військових походів було заборонено. За пияцтво, як і за зраду, передбачалася смертна кара. У жодній армії світу не було таких вимог. Відгулявши кілька днів козаки поверталися в буденне життя. Вставали до сходу сонця, тренувалися у єдиноборстві, йшли на річку купатися, їли житнє борошно з водою і засмаженою олією. Кожен носив свою ложку у халяві чобота. Потім бралися кожен до свого діла: хто латав, хто прав свій одяг чи лагодив зброю, інші поралися біля човнів та коней, займалися господарством. Юнаки змагалися в їзді на конях, стрільбі, кидалися один на одного та боролися, вчилися прийомам рукопашної сутички.

Виганяючи ворога з рідного краю, козаки брали чимало хлопців із собою на Січ і віддавали в науку до куренів. Коли хлопчикові виповнювалося 14 років, той козак, що привіз його, брав свого вихованця щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

Коли ставало нудно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бій у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти. Застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство. Найпопулярнішою стратою було забивання киями. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим в землю.

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого на вулиці – кланялися. Крім того, при старших не

дозволяли сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років! Неввічливо було обганяти старшого за віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед пропускали старших.

Варто також відзначити, що літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт «молодих», будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи, і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки». Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць, вмирали смертю мучеників. Козаки вірили, що порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею в після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

Частою розвагою для козаків ставало змагання «лава-на-лаву»: збиралися дві групи козаків, шикувалися один проти одного. Козаки трималися зціпленими у лікті руками по типу ланок ланцюга. По команді старого козака-судді дві команди атакували одна одну. Ціль – відтіснити «лаву» суперника, повалити або розірвати її. Рукопашні сутички були досить розповсюдженим дозвіллям в усьому світі, особливо – у військовому середовищі. Козацтво не було винятком. Вищі шанси на перемогу мав не сильніший, а більш досвідчений козак, що не раз тикав дулі смерті і знав можливості свого тіла. Такими рукопашними сутичками здобувалось краще володіння собою і часткова психологічна готовність до вже справжнього реального бою.

У ті часи у козацькому середовищі відповідні навички й вміння накопичувались і набували ознак своєрідного бойового мистецтва, яке мало військово-прикладне спрямування. Все вищезазначене повною мірою стосувалося також і Кубанського козацького війська (існувало впродовж 1860–1920 рр.), яке напевно найдовше зберігало та розвивало українську військово-козацьку спадщину, у тому числі й бойове мистецтво, що передбачало систему навичок володіння холодною зброєю (навички володіння вогнепальною зброєю були занадто уніфікованими й більш співвідносились із вміннями тактики). Отже, дослідження змісту і значення бойового мистецтва українських козаків Кубані у ІІ половині ХІХ – на початку ХХ ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкнутості приходить всебічний зв'язок і всебічна залежність націй друг від друга. Це в рівній мірі відноситься як до матеріального виробництва, так і до духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним надбанням. У дореволюційній Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України.

Додаток 2

КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Важливим складником державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту.

Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про винятково високу ефективність засобів фізичної культури і спорту, бойового хортингу в профілактичній діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом, курінням та правопорушеннями, особливо серед молоді.

У Концепції охорони здоров’я населення України на період до 2016 р, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2012 № 5402, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 4 жовтня 2010 № 1755, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту від 18.07.2013 р. № 5/121).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

– визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);

– підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;

– єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;

– гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;

– взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;

– визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Бойовий хортинг – національний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник,

формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені).

І. Характеристика стану розвитку бойового хортингу в Україні.

Нині, ґрунтуючись на матеріалах офіційних засобів масової інформації та результатах спортивних змагань, можна зробити висновок, що стан розвитку бойового хортингу в Україні не можна визнати повною мірою задовільним.

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються масовим бойовим хортингом, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

Знижується доступність бойового хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми бойового хортингу – клубного спорту.

Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити бойовий хортинг конкурентоспроможним продуктом порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств. Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.

Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового бойового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток бойового хортингу.

Відсутній механізм проведення змагань клубного бойового хортингу регіонального і всеукраїнського рівнів, а також перспективи зростання для спортсменів – членів клубів.

ІІ. Мета і завдання Концепції.

Основна мета Концепції – створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через досягнення конкретних результатів у:

– забезпеченні масовості бойового хортингу за допомогою неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

– формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки

військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

– підготовці резерву та гідному виступі українських спортсменів на міжнародних змаганнях вищого рівня;

– досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

– формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку бойового хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку бойового хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи бойового хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки спортсменів високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом.

11. Побудова ефективної системи пропаганди бойового хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

III. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

Головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність – його потреба у всебічному розвитку своєї особистості.

Цілісність особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетними компонентами в процесі заняття

бойовим хортингом повинні виступати самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їх заняття бойовим хортингом і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

Консолідація дій органів влади усіх рівнів, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку бойового хортингу.

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку бойового хортингу з урахуванням специфіки та цільової установки на розвиток:

– масового традиційного бойового хортингу (фізична культура і спорт для всіх);

– бойового хортингу як професійного спорту (бойового хортингу як спортивного руху);

– бойового хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);

– бойового хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);

– бойового хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

Використання результатів наукових досліджень при розробленні та реалізації програм розвитку бойового хортингу і формуванні здорового способу життя з урахуванням необхідності виявлення та усунення основних факторів, що стримують розвиток бойового хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

Відкритість системи бойового хортингу для вільного доступу різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ в процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

Використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем розвитку бойового хортингу.

Основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу

1. Організаційна діяльність.
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.
6. Інформаційне забезпечення.

IV. Механізм реалізації Концепції розвитку бойового хортингу.

Організаційна діяльність і створення системи клубного бойового хортингу.

Важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації бойового хортингу в країні є розвиток клубного бойового хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з бойового хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами бойового хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами.

Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів бойового хортинг – РАНК), що дає змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів бойового хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів бойового хортингу.

Підґрунтям розвитку клубного руху бойового хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Національної федерації бойового хортингу України в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують бойовий хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного бойового хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з бойового хортингу для всіх вікових груп населення (в трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять бойовим хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

З метою вирішення проблем залучення до активних занять бойовим хортингом дітей та молоді особливу увагу необхідно звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку повинна бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвіллєвої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, замикаючи їх на клуби бойового хортингу.

Вся система роботи, спрямованої на розвиток клубного бойового хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності, повинна бути націлена на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

V. Нормативно-правова діяльність.

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

– Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань з бойового хортингу).

– Положення про проведення всеукраїнських змагань, в якому поряд з існуючими змаганнями за правилами WCHF будуть передбачені змагання з демонстрації техніки бойового хортингу (Форма).

– Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських).

– Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України, як основи для створення професійної клубної Ліги бойового хортингу.

– Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів РАНК.

– Положення про кваліфікаційні змаганнях з техніки бойового хортингу (РАНК).

5.2. Внесення змін і доповнень до:

– Всеукраїнського переліку визнаних видів спорту в Україні (відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Мінмолодьспорту України від 23.06.2013 р № 317).

– Єдиної спортивної класифікації України.

5.3. Розроблення, затвердження та впровадження навчальних програм і методичних матеріалів з бойового хортингу для:

– дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;

– ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;

– вищих, середній і дошкільних навчальних закладів;

– навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;

– спецпідрозділів силових структур;

– спортивних клубів по роботі з особами різного віку і фізичної підготовленості, у тому числі особами з обмеженими фізичними можливостями і вадами.

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

– боротьбою проти використання спортсменами допінгу, наркотиків, забезпеченням безпеки та правопорядку на спортивних змаганнях, що виключають можливість хуліганської поведінки вболівальників під час спортивних змагань, прояви жорстокості і насильства, а також інших антигромадських дій, які чинять негативний вплив на особистість і суспільство;

– прийняттям правових рішень з питань відтоку українських спортсменів, особливо молодих, і фахівців за межі України.

VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.

6.1. Удосконалення механізму використання відомчих спортивних баз для підготовки збірних команд різного рівня, а також для занять бойовим хортингом осіб, які мають обмежені фізичні можливості, ослаблене здоров'я (інвалідів).

6.2. Будівництво в областях України сучасних спортивних споруд – центрів для занять бойовим хортингом та проведення спортивно-масових заходів.

6.3. Створення і розвиток регіональних опорних центрів бойового хортингу, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном.

6.4. Створення сприятливих умов для:

організацій, що реалізують програми, спрямовані на розвиток бойового хортингу серед інвалідів, дітей-сиріт та малозабезпечених верств населення;

спонсорів та інвесторів, що направляють свої кошти на реалізацію спортивно-масових програм бойового хортингу, на підготовку спортивного резерву та збірної команди України до участі в міжнародних змаганнях вищого рівня.

6.5. Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток бойового хортингу, з урахуванням загальнодержавних інтересів:

на дитячо-юнацький спорт – 50 %;

на спортивно-масову роботу – 25 %;

на спорт вищих досягнень і професійний спорт (Всесвітні Ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати і кубки Європи) – 25 %.

6.6. Пріоритетність державної підтримки розвитку бойового хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами:

безоплатне субсидування (гранти);

надання пільгових позик і кредитів;

укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу;

залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку бойового хортингу;

заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування бойового хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо).

VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

7.1. Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери бойового хортингу у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

7.2. Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з бойового хортингу, систему атестації фахівців.

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

для роботи з різними групами напрямів масового бойового хортингу;

з питань менеджменту та пропаганди бойового хортингу як принципу здорового способу життя;

громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з бойового хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки спортсменів.

7.6. Організація наукових досліджень у сфері бойового хортингу – розроблення найбільш актуальних проблем бойового хортингу та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку бойового хортингу.

Пріоритетні напрями розвитку науки у сфері бойового хортингу:

розроблення теоретико-методологічних засад підготовки спортсменів;

науково-методичне обґрунтування і забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації та спортивного резерву;

організаційне, правове, ресурсне та інформаційне забезпечення сфери бойового хортингу;

теоретичні та методичні засади розвитку та вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів.

VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень необхідно забезпечити гармонійне поєднання державного і громадського управління.

8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.

8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги бойового хортингу.

8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Всесвітньої федерації бойового хортингу, Європейської федерації бойового хортингу, Національної федерації бойового хортингу України і календаря клубного чемпіонату України.

8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.

8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців бойового хортингу;

8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.

8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

IX. Інформаційне забезпечення.

9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку бойового хортингу.

9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з бойового хортингу.

9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з бойового хортингу, виготовлення рекламної продукції.

9.4. Висвітлення заходів з бойового хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

Дієва пропаганда бойового хортингу, ефективна навчально-освітня діяльність сприятимуть збільшенню числа людей, які займаються бойовим хортингом, ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно позначиться на зниженні захворюваності та наркотизації, споживанні алкоголю, цигарок, скороченні правопорушень, особливо молоддю, надасть дієву допомогу у вихованні, самовдосконаленні і самоосвіті людини, підвищенні її працездатності і виконанні нею обов'язку щодо захисту Батьківщини.

X. Очікувані результати.

У результаті реалізації концепції:

збільшиться в 2-3 рази число людей, які займаються бойовим хортингом в країні;

буде створена система розвитку клубного бойового хортингу в України;

будуть забезпечені умови для точного обліку всіх спортсменів, контролю динаміки їх вдосконалення, вдосконалення членської політики в Національній федерації бойового хортингу України;

будуть створені умови для гідного виступу збірної команди України на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах світу та Європи.

буде сформована правова, матеріально-технічна та науково-методична база для подальшого розвитку бойового хортингу в Україні.

Додаток 3

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 5–9 КЛАСИ

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів бойового хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм

бойового хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з бойового хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з бойового хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання бойового хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що бойовий хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу. Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і	**Учень, учениця:** **характеризує:** історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу; оздоровчі принципи бойового хортингу; особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;

фізичну підготовку у бойовому хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра **називає:** види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання; **описує:** спортивну форму бойового хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; **називає:** види сучасного спортивного інвентарю; **дотримується правил:** техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. *Спеціальна фізична підготовка* *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **швидкості:** біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. **спритності:** "човниковий" біг, стрибки через скакалку; **витривалості:** рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). **координації рухів:** вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	**виконує:** стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; *Вправи для розвитку фізичних якостей*: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: *хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави; "човниковий" біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: *хлопці* – 1000 м, *дівчата* – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад);
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата),	

швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
Стійка спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;	**володіє:** основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами;
Елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;	**виконує:** види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;
самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;	*самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати)*: на спину, на бік, на сідниці;
спеціальні акробатичні вправи: <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;	*спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);
вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Перша захисна" /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно.	**демонструє** навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу захисну;
групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	*групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на	**Учень, учениця:** **характеризує** історію та завдання заснування і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на

сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу.	сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу; правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України; **наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом; **орієнтується** у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків»; **пояснює** значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; **називає** принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України; **дотримується** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; *Спеціальна фізична підготовка* *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **спритності:** стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; **витривалості:** імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи; **швидкості та реакції:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною направлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); **гнучкості:** вправи з широкою	**виконує:** стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); **імітує** техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); **виконує** згинання та розгинання рук в упорі лежачи: *хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни направлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та

амплітудою рухів; **швидкісно-силових якостей:** стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; *Навчальні розважальні ігри*: Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол"; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; **бере участь** у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі "Малюкбол"; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; *поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу*: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); *спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; *спеціальні дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; *вправи для рук*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього);	**виконує:** способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; *поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу*: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); *спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); *спеціальні дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; **володіє:** *технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового

оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; *вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. *вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Перша атакувальна" /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	хортингу; *технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу. **виконує:** самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. **демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу атакувальну. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту бойового хортингу, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Класифікація технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим.	**Учень, учениця:** **характеризує:** культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; **має поняття про:** відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу; **називає:** види технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровчої системи; **дотримується правил:** особистої гігієни, питного режиму, техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;	**виконує:** стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;
Спеціальна фізична підготовка *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	згинання та розгинання рук в упорі лежачи: *хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави;
швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи бойового хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед);	старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед);
швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.;	пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.;
спритності: "човниковий" біг;	"човниковий" біг 4х9 м.;
швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок;	стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: *хлопці* – з повного присіду, *дівчата* – у напівприсіді;
витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);	рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);
рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	**бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з бойового елементами хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.	
Техніко-тактична підготовка	
Класифікація технічних елементів бойового хортингу: *пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка	**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у

простих поворотів у русі в стійці; *самостраховки*: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); *вправи для рук*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; *вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. *комбінації дій руками та ногами*: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; *вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	русі в стійці; самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); **володіє:** *технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; *технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. **виконує:** *комбінації дій руками та ногами*: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; **демонструє:** навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу захисну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання	**Учень, учениця:** **характеризує:** гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом; **має поняття про:** значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти

природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсменів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу.	загартувань; **характеризує:** поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; **отримує рекомендації** щодо порядку дня спортсменів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність. **називає:** засоби попередження інфекційних захворювань; **розказує про:** роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка* *Спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); *вправи на спеціальну витривалість*: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;	**виконує:** загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); *спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); **виконує:** високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі).	**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі).
оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.	*оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.
вправи для рук: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). *вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). *вправи для тулуба*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу;	**володіє:** *технікою дій руками*: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). *технікою дій ногами*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). *технікою дій тулубом*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу;
вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Друга атакувальна" /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під	**демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу атакувальну;

рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	 *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Основні технічні дії в бойовому хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки бойового хортингу.	**Учень, учениця:** **характеризує:** гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму; **називає:** основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; **має поняття про:** психологічну підготовку в бойовому хортингу; основні технічні дії в бойовому хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; **називає:** види тактики бойового хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. **дотримується:** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка* *вправи на спеціальну витривалість*:	 **виконує:** вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *вправи на спеціальну витривалість*:

– мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	– мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; *оздоровчі дихальні вправи*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; *вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і	**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; *оздоровчі дихальні вправи*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; **володіє:** *технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним

швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *технікою тулуба спортсмена*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; **виконує:** *комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: **демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1 рік навчання (5 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 10	10	20	28
		дівч.	до 9	9	18	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
2 рік навчання (6 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 6	6	10	14
		дівч. (від лави)	до 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за	хл.	до 11	11	19	29

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	30 с, (кіл-ть разів)	дівч.	до 10	10	18	28
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
3 рік навчання (7 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 9	9	14	18
		дівч. (від лави)	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	4	7
		дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12	20	30
		дівч.	до 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	60	65	70	80–90
		дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
4 рік навчання (8 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	20
		дівч. (від лави)	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	70	75	80	90–100
		дівч.	67	70	75	80
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік навчання (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 12	12	18	25
		дівч. (від лави)	до 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 14	14	22	32
		дівч.	до 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	28	31	34	37
		дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	80	85	90	100–110
		дівч.	77	80	85	90

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2	Лава гімнастична	4 шт.
3	Мати гімнастичні	4 шт.
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

Додаток 4

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 10–11 КЛАСИ

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту бойового хортингу в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Бойовий хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

– формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

– набуття елементарних навичок і знань з виду спорту бойового хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

– формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

– вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;

– виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;

– виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;

– розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);

– профілактика асоціальної поведінки учнів засобами бойового хортингу та фізичної культури;

– формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

– виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Модуль «Бойовий хортинг» проводить відповідно підготовлений учитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів бойового хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки бойового хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Бойовий хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Бойовий хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;

вивчення прийому в спрощених умовах;

удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;

закріплення прийому в роботі.

На відміну від програми навчання модуля «Бойовий хортинг» для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів, даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів бойового хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Історія розвитку бойового хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів бойового хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках.	**Учень, учениця:** **дає аналіз:** історії розвитку бойового хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні; **характеризує:** роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; **має поняття про:** характеристику й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; **розказує про:** класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів бойового хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. **перелічує і робить аналіз:** засобам загартування; **характеризує:** фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. **називає:** засоби першої допомоги при нещасних випадках.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду;	**виконує** загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду;

– прискорення, повторний біг; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; *акробатичні вправи*: – стійка на руках; – перевороти в сторону; *вправи на спеціальну витривалість*: – високе піднімання стегна з фронтальної стійки; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	– прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30, 2х60 м; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; *акробатичні вправи*: – стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с.; – перевороти в сторону (у ліву та праву); *вправи на спеціальну витривалість*: – високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).	
Техніко-тактична підготовка	
Базові пересування: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *Техніка рухів руками та ногами*: *вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; *вправи для ніг*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання	**виконує:** базові пересування: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *техніку рук спортсмена*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; *техніку ніг спортсмена*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

серій імітаційних вправ техніки ніг; *вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи бойового хортингу*: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Третя атакувальна" /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	*техніку тулуба спортсмена*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи бойового хортингу*: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; **демонструє:** оздоровчу навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю атакувальну; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. **Дотримується:** правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Філософія бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу. Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності.	**Учень, учениця:** **характеризує:** філософію бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу; систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності;

Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу. Гурток (секція) бойового хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат. Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку. Бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу; **має поняття про:** гурток (секцію) бойового хортингу в школі; **характеризує:** формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат; **розповідає про:** допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку; **характеризує:** бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; **розповідає про:** організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу; **дотримується:** правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка* *вправи на спеціальну витривалість*: комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину	**виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *вправи на спеціальну витривалість*: вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної

з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; *вправи для рук і оздоровче дихання*: – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *вправи для ніг і оздоровче дихання*: імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *вправи для тулуба*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи бойового хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Інструкторська захисна"/І-з/	**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; *техніку рук і оздоровче дихання*: – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *техніку ніг спортсмена й оздоровче дихання*: імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніку тулуба спортсмена*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи бойового хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; **демонструє:** оздоровчу навчальну форму

– «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – інструкторську захисну; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. **дотримується:** правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
6 рік навчання (10 клас)	Підтягування у висі,(кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	31	35	39	42
		дівчата	27	29	32	35

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

Додаток 5

ПЕРЕЛІК ЗБРОЇ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМИ З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (8–9, 10–11 КЛАСИ)

АК-74М
5,45-мм автомат Калашникова – 74 модернізований. Оснащений складаним убік пластиковим прикладом і універсальним кріпленням (планка «ластівчин хвіст») для кріплення прицілів, як оптичних, так і нічних, на лівому боці ствольної коробки.

АГС-17
30-мм автоматичний гранатомет на верстаті. Призначений для ураження живої сили і вогневих засобів противника, розташованих поза укриттів, у відкритих окопах (траншеях) і за природними складками місцевості (в потоках, ярах, на зворотних схилах висот).

ВОГ-25
Постріл осколковий гранатометний ВОГ-25. Боєприпас для гранатометів ГП-25, ГП-30 об'єднує в собі гранату і метальний заряд у гільзі. Граната дульнозарядна, тобто подається у ствол через дульний зріз.

ВСК-94
9-мм військовий снайперський комплекс. Гвинтівка ВСК-94 призначається для малошумної стрільби по цілях на дальностях до 200-300 метрів, у тому числі і по цілях у засобах індивідуального захисту (бронежилетах).

ГП-25
40-мм підствольний гранатомет. Призначений для знищення живої сили і вогневих засобів противника, розташованих на відкритій місцевості, у відкритих траншеях, а також на зворотних схилах висот (осколковою гранатою).

ОСВ-96
12,7-мм великокаліберна снайперська гвинтівка. ОСВ-96 призначена для боротьби з легкої технікою, ураження особового складу супротивника за укриттями, протиснайперської боротьби.

ПКМ
7,62-мм кулемет Калашникова модернізований. ПКМ призначений для знищення живої сили й ураження вогневих засобів противника. Подання патронів стрічкове.

ПМ
9-мм пістолет Макарова. Призначений для ведення вогню в ближньому бою і є особистою зброєю офіцерського складу Збройних Сил і співробітників силових структур держави.

РГД-5, Ф-1, РГН, РГО
Ручні осколкові гранати призначені для ураження особового складу супротивника в ближньому бою фугасною дією вибухівки та осколками, що формуються при руйнуванні металевої оболонки (на відкритій місцевості, в окопах, при бою в населеному пункті, в лісі або горах).

РПГ-7
Ручний протитанковий гранатомет. Призначений для ураження броньованих цілей, живої сили і вогневих засобів противника, що перебувають у легких укриттях.

РПК-74М
5,45-мм ручний кулемет Калашникова – модернізований варіант РПК-74 (підвищений ресурс ствола, посилена ствольна коробка, складаний вліво приклад із пластику, встановлена планка "ластівчин хвіст").

СВД
7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова є зброєю снайпера і призначена для знищення різних рухомих, відкритих і маскованих одиночних цілей.

Додаток 6

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи з палицею

Комплекси вправ бойового хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координації рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних спортсменів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з бойового хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2-4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2-4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2-3 хв.

Вправа 1

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15-20 разів.

Вправа 2

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1-2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6-10 разів.

Вправа 3

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1-2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2-3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

Вправа 5

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20-30 разів.

Вправа 6

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1-2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3-4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5-6 підняти тулуб (вдих), на 7-8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9-10 підняти ноги і пронести їх над

палицею. Вдих через ніс, на 11-12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2-4 рази.

Вправа 7

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 8

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушеного дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак, стілець може послугувати і бойовому хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

Вправа 1

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1-2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3-4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8-10 разів.

Вправа 2

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8-10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

Вправа 3

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1-2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2-3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4-5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6-7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5-7 разів.

Вправа 5

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено упустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

Вправа 6

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1-3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4-6 разів.

Вправа 7

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1-3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1-3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4-6 разів.

Розминка юного спортсмена бойового хортингу перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій спортсмена надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності бойового хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті сутичок. Заняття спортсмена з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям бойового хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

Вправа 1

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

Вправа 2

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігріваючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6-8 обертів – вдих, 2-4 обертання затримка дихання, 8-10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

Вправа 3

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче, продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. –

спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

Вправа 4

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

Вправа 5

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

Вправа 6

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

Вправа 7

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з бойового хортингу.

Додаток 7

ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорою, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

Додаток 8

ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дамо можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожну сторону по 5-7 разів).

Вправа 2. В. П. **–** ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 **–** те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожну сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

ІІ. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожну сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

ІІІ. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнути вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Теж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Додаток 9

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Конспект урока з бойового хортингу для учнів 8–9-х класів

***Завдання уроку*:**

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

***Тип уроку*:** навчально-тренувальний.

***Метод проведення*:** фронтальний, груповий, ігровий.

***Місце проведення*:** зал бойового хортингу.

***Інвентар*:** хорт.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	**Підготовча частина** 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присяді. 3. ОРУ на хорті: ▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони;	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв 2 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта. Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання

	▪ з положення стоячи на колінах сід на сідниці; ▪ передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ перекид назад з виходом у стійку; ▪ перекид вперед у висоту з розбігу; ▪ переворот боком; ▪ поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; ▪ гра "квач перевертами"		
II	**Основна частина** 1. Кидок через стегно зі стійки: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами; ▪ повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи: ▪ розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: ▪ віджимання в упорі лежачи; ▪ з положення лежачи на спині піднімання тулуба; ▪ з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут".	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв 2п*15 р 2п*10 р 30 с	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно
III	**Завершальна частина** ▪ вправа на розслаблення; ▪ підбиття підсумків заняття; ▪ домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шикування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу
групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»
Вік учнів: 14–17 років

***Тема заняття*:** Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

***Мета заняття*:**

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

***Місце проведення*:** спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

***Час проведення*:** 15 вересня 2020 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

***Тип заняття*:** майстер-клас.

Обладнання: хорт.

№ з/п	*Частини занять*	*Дозування*	*Рекомендації*
1	***Розминка*** в тому числі: а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи; б) вправи на розтяжку; в) гімнастичні вправи (перекиди, перекати, акробатичні стрибки); г) силові вправи: • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба	5 хв 1 хв 2 хв 1 хв 1 хв	Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження
2	***Основна частина*** *Базова техніка, в тому числі:* а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками; б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером); в) навчальні сутички, із зміною партнерів; г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самостійно в середньому темпі): • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в	3 хв	Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці

	середньому і в швидкому темпі)		
	Навчальні сутички, в тому числі: а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках
3	***Відновлювальна частина*** в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4	***Завершальна частина*** – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу
«Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Контингент: учні зі стажем тренування понад 1 рік.

Місце проведення: спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

Дата проведення: 24.09. 2020 року.

Частина уроку	*Зміст*	*Дозування*	*ОМВ (організаційно-методичні вказівки)*
I	**Ввідна частина** Шикування, вітання. Постановка завдання на заняття	3 хв	Підтримання дисципліни

II	Біг Бігові вправи • Приставні кроки • Забігання • Біг з обертаннями • Біг зі зміною напрямку прискорення Суглобова розминка • Ривки руками • Кругові обертання руками • Обертання тулубом • Скручування Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін. Спеціальні вправи • Шпагат • Борцівський міст • Випади убік • Випади убік у стрибках Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону	3 хв 5 хв 7 хв 10 хв	Легкий біг у середньому темпі • Частота роботи ніг • Скручування тазу • Поперемінно через праве і ліве плече • Реакція на сигнал моментальна Виконувати в максимальному темпі Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз» Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному
III	**Основна частина** 1. Акробатичні вправи без використання модуля: • перекиди вперед і назад; • перекиди із самостраховкою; • колесо; • рондат; • підйом розгинанням; • зв'язка «рондат – перекид вперед або назад». Ходьба на руках 2. Пояснення нових вправ: • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; ▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання	12 хв 8 хв 4 хв 6 хв 10 хв 30 с 20 хв (по 10 хв)	Контроль правильності виконання Контроль техніки безпеки Звернути увагу на таке: • Щільність захвату Постановка махової ноги Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу.

	зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ		
IV	**Завершальна частина** ▪ вправи на гнучкість у парах; ▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; ▪ підбиття підсумків заняття	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

Тема заняття: **Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником**

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

***Завдання*:**

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.
3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

Обладнання: зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

І етап «Підготовчий»

1) організаційний момент;
2) постановка теми заняття;
3) мотивація;
4) проведення розминки.

ІІ етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

ІІІ етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

І етап «Підготовчий»

Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.

Завдання етапу: створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розім'яття суглобів.

Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога	- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою. **Мета нашого заняття**: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником. - Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо.	
Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу. *Діти виконують завдання* *Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання*	Побігли: - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360˚, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360˚; - з пришвидшенням. Стрибки на одній нозі. - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече;	Через 1 коло – зміна завдання Чергувати стрибки Чергувати ноги Чергувати перекиди через одну серію

Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни. *Назад повертаються по краю хорта кроком.* *Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога*	- «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах. - Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.	Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи чергувати через 8-10 повторів

ІІ етап «Основний»

Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких вольових якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

Діяльність учнів	**Діяльність педагога**	**Примітка**
Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори *Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання* *Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми* *Діти відновлюють дихання*	- Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії: - підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки.	Виконують завдання 10 хвилин

	- Відпочиваємо, відновлюємо дихання.	Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин
Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба.	- Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали	Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.	- Помінялися	Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини
Хлопці змінюються суперниками	- Закінчили, міняємо партнера	На зміну партнера 2 хвилини
Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом	- Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали	Боротьба 3+3 хвилини
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями *Хлопці змінюються суперниками*	- Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали	На зміну партнера 2 хвилини
Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом.	- Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера	Боротьба 3+3 хвилини
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями	- Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали.	
Діти відпочивають	- Відпочиваємо 10 хвилин	До повного відновлення
	- Пропоную ознайомитися ще з	

	одним тактико-технічним прийомом: Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля.	Модель змагальної ситуації 3+3
Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба	- Почали	
Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями	- Помінялися	Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення
Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера	- Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера	
Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба	- Те ж завдання з іншим суперником	
Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	- Помінялися	
Діти відпочивають	- Усі молодці, тепер відпочиваємо	

ІІІ етап «Підсумковий»
Мета етапу: підбиття підсумку заняття.
Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія.
Методи: словесний, наочний

Діяльність учнів	**Діяльність педагога**	**Примітка**
Діти дивляться і запам'ятовують	**1) Підсумок:** - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках.	Закріплення отриманих знань

	- Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі. - Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями.	
Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує. *Почалася боротьба*	- Почали	
Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.	Після закінчення зустрічі - Помінялися	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки
Хлопці висловлюють свої зауваження.	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	Зустрічі проводяться з 50 % опором
Хлопці змінюються суперниками.	- А тепер, міняємо партнера - Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля.	
Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба	- Почали	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки

Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	Після закінчення зустрічі - міняємося ролями.	
Хлопці висловлюють свої зауваження	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	
Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих	А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання	
Діти стають ладом	**2) Рефлексія** - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку	
Діти піднімають руки і ставлять запитання	Педагог відповідає на запитання	
Діти прощаються і виходять із зали	Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект уроку з бойового хортингу для учнів 5-х класів, предмет «Фізична культура»

***Тема уроку*:** Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

***Мета уроку*:** зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

• освітні:

1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

• виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

• оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

***Тип уроку*:** комбінований (комплексний).

***Способи проведення*:** фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хорт бойового хортингу або борцівський килим.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I II	Ввідна частина 1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку. 2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття. Підготовча частина 3. ЗРВ у ходьбі і бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; 4. ЗРВ на місці: ▪ нахили і повороти голови; ▪ ривки і махи руками; ▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ обертання тулуба; ▪ піднімання ніг і махи ногами. 5. Спеціальні вправи на хорті:	 1 хв 1 хв 3 хв 3 хв	 Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів Стежити за поставою під час виконання бігових вправ Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)»
	▪ вправи на гнучкість і розтяжку; ▪ передній і задній міст	4 хв	
III	Основна частина 6. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ «колесо»; ▪ гімнастичний міст; ▪ стійка на лопатках (дівчата); ▪ стійка на голові і руках (хлопці). 7. Вивчення падіння назад: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ відпрацювання (тренування)	25 хв 10 хв 15 хв	 Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа

			виконується потоковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при перекаті на спину і дотриманням угруповання
IIII	<u>Завершальна частина</u> 8. Гра «Двобій півнів»

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Монографія

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 21 від 16.09.2020 р., протокол № 10 від 16.09.2020 р.

Редактори: *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректори: *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
Комп'ютерна верстка: *І. Р. Ільницький*

Підписано до друку 26.09.2020 р.	Папір офсетний	Зам. № 0138
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 500 пр.
Умов. друк. арк. 51,45	Гарнітура Times	

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020