

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2021 р.)*



Київ – 2021 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» № 12
від 21.01.2021 р., протокол № 11 від 21.01.2021 р.*

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, 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;

Гришук 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 **Контроль у процесі викладання бойового хортингу** : монографія /
Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН
України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 505 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія «Контроль у процесі викладання бойового хортингу» містить практичний матеріал із застосування засобів і методів планування та контролю під час викладання бойового хортингу, тренування і виховання спортсменів різних вікових груп у закладах освіти, рекомендації щодо навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо тренування і виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу.

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 напрямку.

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.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрьоменко Е.А., 2021
© Видавець ГС «НФБХУ», 2021

Розширена анотація монографії «Контроль у процесі викладання бойового хортингу»

У даній монографії розглядаються теоретико-методичні засади бойового хортингу як засобу фізичного і морально-етичного виховання та оздоровлення дітей, молоді та дорослих, значення систематичних занять бойовим хортингом, складових здорового способу життя людини, особливості викладання бойового хортингу у закладах освіти. За результатами наукових досліджень надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України у навчальний процес з дисциплін «Бойовий хортинг», «Фізичне виховання», «Методика викладання бойового хортингу», «Фізична культура», «Захист України», «Підвищення спортивної майстерності в бойовому хортингу», «Теорія і методика бойового хортингу» у закладах освіти. У виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис підготовчих, тренувальних, загальнорозвивальних, спеціальних та оздоровчих вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи зі школярами і студентами на основі спортивних, бойових, культурних та оздоровчих традицій українського народу. Монографія адресована викладачам фізичного виховання і профільних дисциплін закладів вищої освіти, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних секцій і гуртків закладів загальної середньої, професійно-технічної, позашкільної освіти, тренерам-викладачам з бойового хортингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного спрямування.

Ключові слова: бойовий хортинг, методика викладання, організація занять, виховання особистості, етика, моральні якості, школярі, національний вид спорту, українська бойова культура, прийоми самозахисту, теоретична підготовка, фізична підготовка, технічна підготовка, психологічна підготовка, фізичні якості, бойові традиції, патріотизм, спортивні змагання, розвиток особистості, тренування, військово-патріотичне виховання, заклад освіти, фізкультурно-масова робота, фізична культура, захист України, гурткові заняття, секційна робота, діти, молодь, оздоровлення, культура поведінки, адаптація до навантаження.

Extended annotation of the monograph "Control in the process of teaching combat horting"

This monograph examines the theoretical and methodological principles of combat horting as a means of physical and moral-ethical education and rehabilitation of children, youth and adults, the importance of regular combat horting, components of a healthy lifestyle, features of teaching combat horting in educational institutions. According to the results of scientific research, recommendations are given on the introduction of health technologies of combat horting as a national professional and applied sport of Ukraine in the educational process in the disciplines "Combat Horting", "Physical Education", "Methods of teaching combat horting", "Physical Culture", "Defense of Ukraine", "Improving sportsmanship in combat horting", "Theory and methods of combat horting" in educational institutions. The publication provides recommendations for classes, a description of preparatory, training, general development, special and health exercises, games, elements of basic techniques, tactical training, as well as methodological advice on educational work with schoolchildren and students based on sports, combat, cultural and health traditions. of the Ukrainian people. The monograph is addressed to teachers of physical education and profile disciplines of higher education institutions, physical education teachers and heads of sports sections and clubs of general secondary, vocational, out-of-school education, coaches-teachers of combat horting of children's and youth sports schools, sports clubs of national-patriotic orientation.

Key words: combat horting, teaching methods, organization of classes, personality education, ethics, moral qualities, schoolchildren, national sport, Ukrainian martial culture, self-defense techniques, theoretical training, physical training, technical training, psychological training, physical qualities, combat traditions, patriotism, sports competitions, personal development, training, military-patriotic education, educational institution, physical culture and mass work, physical culture, defense of Ukraine, group classes, section work, children, youth, rehabilitation, culture of behavior, adaptation to load.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	12
1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу	12
1.2. Причини появи і становлення бойового хортингу як сучасного виду спорту ..	55
1.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном	68
1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид єдиноборства	86
1.5. Теорія та методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна	100
1.6. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу	108
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	130
2.1. Загальна програма практичних занять	130
2.2. Методичні принципи бойового хортингу	140
2.3. Методика проведення розминки	151
2.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях	182
2.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу	190
2.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички	209
2.7. Методика проведення навчальних і контрольних сутичок	235
2.8. Методика закінчення тренування	240
2.9. Методика викладання бойового хортингу в школі	244
2.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти	273
РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	285
3.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	285
3.2. Організаційно-методичні напрями роботи	289
3.3. Зміст роботи за етапами підготовки	294
3.4. Планування навчально-тренувальної роботи	308
3.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу	316
3.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу	320
ВИСНОВОК	332
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	334
ДОДАТКИ	397
<i>Додаток 1. Поясна система бойового хортингу та атестація на кваліфікаційні ступені</i>	<i>397</i>
<i>Додаток 2. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія та методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти</i>	<i>441</i>
<i>Додаток 3. Перелік обладнання та індивідуального екіпірування спортсмена для здійснення навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу</i>	<i>484</i>

КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2021 р.)*

ВСТУП

Контроль у процесі викладання 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, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

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

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 молоді 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 молоді 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 знань 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, судьями, 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.

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти застосовуються згідно постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання», листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-19310 від 14.12.2012 р.), що є нормативним документом, яким дозволено заняття даним видом спорту у закладах освіти вихованцям віком від 5 років, «Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм закладів освіти» від 5.06.2013 р. № 14.1/10-1685, лист ДНУ «Інституту інноваційних технологій і змісту освіти», а також на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 року № 676.

Монографія визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах з бойового хортингу у закладах освіти і містить: вступ у вигляді розширеної пояснювальної записки з загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, визначення видів навантаження, засобів організації освітнього процесу; розкриті питання за розділами теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, методики проведення занять з бойового хортингу та виховної роботи; надані навчально-тематичні плани та зміст програми з переліком тем за рівнями навчання; прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики; післямову; список використаних джерел; додатки.

Форми контролю за досягненнями спортсменів бойового хортингу: спостереження за учнем у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно); відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва

закладу освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя); підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання); участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу освіти); виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні учнівські ступені бойового хортингу – ранки; участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма підготовки спортсменів передбачає виконання контрольних і перевідних нормативів.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів і студентів, стан матеріально-технічної бази закладу освіти, може вносити зміни й доповнення в зміст програм та кількість годин для опанування певних тем, що містяться у монографії. Заняття з учнями може проводити педагог, який має відповідну педагогічну освіту і фахову підготовку з бойового хортингу.

До змісту основних технічних елементів техніки бойового хортингу входять стрйові (вправи в шикуванні та у перешикуваннях), загально-розвивальні вправи й елементи техніки бойового хортингу. Виконання фізичних вправ проводиться як на відкритому майданчику, так і у спортивному залі з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки бойового хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені вважають техніку бойового хортингу важливим чинником підвищення працездатності, одним з найкращих засобів активного відпочинку.

Бойовий хортинг дозволяє підібрати вправи, які вибірково впливають на розвиток будь-яких груп м'язів, суглобів, органів і їх систем. Заняття бойовим хортингом сприяють утворенню рухових навичок різної складності, навіть, самої високої, і тим самим висувають високі вимоги до нервової системи і функцій аналізаторів. Для бойового хортингу характерне точне, дозоване навантаження, визначене характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і кількістю рухів, особливостями положень тіла при виконанні базової техніки. Зміст основних технічних елементів бойового хортингу складають основні рухи, загальнорозвивальні і стрйові вправи, базова техніка бойового хортингу.

Основні рухи бойового хортингу – це життєво необхідні для людини рухи, якими вона користується у процесі свого буття: повзання, лазіння, кидання, метання, ходьба, біг, стрибки. Формування основних рухів – одна з найважливіших проблем теорії і практики бойового хортингу. Їх вивчення невіддільне від всієї проблематики розвитку довільних рухів у онтогенезі людини. Методологічна основа наукового вивчення основних рухів базової техніки бойового хортингу закладені у фундаментальних педагогічних та фізіологічних дослідженнях,

проведених засновником бойового хортингу, а також його учнями та послідовниками.

Вправи бойового хортингу можуть бути:

динамічними (спрямованими на більш повне використання всіх рушійних сил при виконанні фізичних вправ і одночасне зменшення гальмуючих сил);

статичними (вони пов'язані з нерухомим збереженням будь-якого положення тіла і його пози).

Вправи бойового хортингу можуть носити анаеробний і аеробний характер (тобто вправи, які виконуються при мінімальному або максимальному споживанні кисню).

Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки бойового хортингу полягає в тому, щоб навчити кожну людину:

свідомо керувати своїми рухами;

самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточуючими;

розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання;

навичкам точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів;

творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Вправи в основних рухах техніки бойового хортингу підвищують тонус кори головного мозку, впливаючи на його функціональні можливості. Адже, встановлено, що в скелетних м'язах знаходяться пропріорецептори, стимулюючі імпульси, які йдуть в кору головного мозку. Вони несуть інформацію про вироблені у м'язових зусиллях організму: натяги м'язів, зв'язок, сухожилів.

Таким чином, бойовий хортинг не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але розвиває й інші сфери особистості, а саме: фізичну (постійні тренування зміцнюють м'язи, поліпшують самопочуття, підвищують імунітет); інтелектуальну (під час занять бойовим хортингом дитина розвиває логічне мислення, опрацьовує стратегії своїх дій); емоційну (заняття бойовим хортингом є прекрасною розрядкою для дитини, адже саме на тренуваннях вона може зняти стрес і підвищити настрій); соціальну (бойовий хортинг – це постійна комунікація з іншими спортсменами і тренерами під час тренувань і змагань; саме тут дитина вчиться спілкуватися з людьми різних характерів і поглядів); духовну (бойовий хортинг має свою філософію, тут розвивають не тільки тіло, а й душу; спортсмен вчиться розуміти навколишній світ і самого себе).

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу

У нашій країні на основі величезних економічних, соціальних і культурних перетворень фізична культура і спорт 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 пройшов бойовий хортинг від найпростіших фізичних вправ, сутичок та ігор до сучасного національного виду спорту України, який розвивається в багатьох країнах світу. Але для сталого розвитку бойового хортингу безсумнівно були як історичні, так і ментальні духовні передумови, філософські шляхи розуміння бойової культури нації.

З глибинної історії відомо, що для періоду донаціональних відносин у фізичній культурі характерні такі поняття, як первісна фізична культура, фізична культура родової громади. У процесі розпаду первіснообщинного ладу відбувалося утворення родових громад, з яких, в свою чергу, склалися племена. Тут доречно говорити вже про фізичну культуру племен і племінних об'єднань давніх слов'ян. Яскравим прикладом сказаного може служити характер фізичної культури таких племінних об'єднань, як сармати та скіфи.

Перші системи фізичного виховання виникли уже у докласовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв'язками з трудовою і військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, воєнні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій або іншого виду

діяльності. Разом з тим важливою особливістю систем фізичного виховання первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов'язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зачатки.

З появою класового суспільства виникла така соціально-етнічна спільність людей, як народність, і з цього часу слід говорити про народну фізичну культуру. Коли у суспільстві з'явилися класи, система фізичного виховання почала набувати класового характеру. В ній відображувалися інтереси класів, і перш за все, пануючих класів. Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства зокрема.

Елементи фізичної культури в стародавньому суспільстві пронизують усі сторони суспільного життя. Причому, фізична культура ще в цей період була освячена різного роду звичаями, обрядами і традиціями. Виникають нові змагальні ігри, що відображають прийоми і способи приручення диких тварин і їх одомашнення. Так, за археологічними матеріалами культові ігри з биком генетично зв'язуються з тим етапом розвитку первісного суспільства, коли в його житті починає відігравати важливу роль скотарство. Популярними в цьому періоді стають фізичні вправи і розваги із застосуванням гральних кісток – астрагалів. Ці кістки використовувалися у рухливих іграх, за допомогою яких виховувалися такі фізичні якості, як спритність і влучність.

Для періоду зародження і розвитку націй правомірне вживання терміна «національна фізична культура». Як відомо, однією з характерних рис нації є спільність духовного життя, що виникає на основі тривалого спільного життя людей, пов'язаних єдиною економікою, територією і мовою, а значить і культурою. Однак є поняття «національна фізична культура» і «національні форми фізичної культури», але ці поняття не рівнозначні.

Вивчення діалектики понять і сфери дій фізичної культури призвело нас до вживання терміна «міжнаціональне» в даній області. Відомо, що багато народів з

давніх-давен живуть як сусіди, мають багато спільного в життєвому укладі, звичаях, традиціях і у культурі в цілому. Багато спільного і у сфері національних форм і засобів фізичної культури. Важливо в даному випадку відзначити, що міжнаціональність у спорті, а саме – у бойовому хортингу проявляється більш яскраво. Це пов'язано, перш за все, не стільки з формою, скільки з його змістом, внутрішньою структурою виду спорту, методиками підготовки.

У сучасній спортивній літературі зустрічаються терміни «народні види спорту», «народні форми фізичної культури». Під цими термінами, як правило, маються на увазі національні види і національні форми.

Україна належить до країн найдавнішої культури. Археологічні розкопки свідчать про те, що первісна людина з'явилася тут ще в період палеоліту. Стародавні люди, що жили на цих територіях, займалися полюванням. З ним були пов'язані основні сторони життя людського суспільства. Як показують дослідження, полювання в даний період створило особливі властивості у природі людини, впливаючи на її фізичну будову і здатності: витривалість, обережність, спостережливість тощо. У цей період надзвичайно розвинулася фізична сила людини і швидкість.

Полювання в первісному суспільстві вимагало, насамперед, розвитку таких рухових навичок, які можна назвати природними – це навички в бігу, лазінні, стрибках, перенесенні важких предметів тощо. Перебуваючи весь час в умовах впливу сил природи, людина гартувалася у боротьбі з нею. Ця сувора повсякденна боротьба за існування вимагала від людини високорозвинених фізичних якостей і різнобічної рухової діяльності. Однак роль полювання полягала не тільки у розвитку цих якостей. Вона мала величезне значення і в духовному розвитку, бо зростаюча рухова активність мисливця могла служити одним зі стимулів для більш високого розвитку розумових здібностей людини.

У загальному процесі формування праукраїнської культури розвивалися і елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура,

як культура Скіфського царства (VI–IV тис. до н. е.) чи Трипільська культура (IV–II тис. до н. е.) не могли обходитися без системи фізичного виховання. Проте більш-менш доказові свідчення розвитку фізичної культури маємо вже з часів грецької колонізації Північного Причорномор'я. Археологами тут, як і повсюди на узбережжі Чорного моря, виявлені спеціально споруджені арени, призначення яких – проведення атлетичних змагань, подібних до античних Олімпійських Ігор.

У пізньому палеоліті при розкопках знаходять списомети. Їх застосування свідчить про те, що мисливські дії древніх праукраїнців стали носити більш свідомий характер, і їх культура піднялася на вищий щабель. Мисливські види зброї і пристрої праукраїнців були відомі також древнім людям інших прикордонних земель.

У період неоліту з'являються лук і стріла. Їх поява у якості основної мисливської зброї, а також використання удосконалених кам'яних знарядь створюють умови для переходу до приручення тварин, до розвитку нових форм культури. Більш стійкими стають форми організації людського суспільства.

Фізичні вправи стають важливим засобом виховання. Фізичною підготовкою був зайнятий весь колектив родового суспільства, висуваючи до своїх членів досить високі вимоги в галузі фізичного розвитку. Одночасне відокремлення різних видів трудової діяльності людей за статевою ознакою робить цей процес все більш диференційованим. Ігри (у тому числі і спортивні) як хлопчиків, так і дівчаток отримують особливу специфіку, яка визначається їх майбутнім соціальним положенням в системі статевого і вікового поділу праці. Дедалі популярнішими стають змагальні ігри, шляхом яких найбільш успішно відбувається розвиток фізичних і розумових здібностей дітей.

Історичні відомості підтверджують, що перехід з однієї вікової групи в іншу був пов'язаний з виконанням певних вимог на спритність, сміливість, стійкість і вміння застосовувати ці якості в природних умовах навколишнього середовища. Такі основні стародавні звичаї і традиції, в основі яких лежать пережитки і

відгомони ранньої епохи родового суспільства, у народів прадавньої України дожили до нашого століття.

Вимоги і певні види випробування в галузі фізичного виховання були широко поширеним явищем даної епохи. Причому вони були спрямовані на оволодіння необхідними в житті навичками і здібностями. Наприклад, у стародавніх сарматів хлопчики спочатку вчилися стріляти з лука пташок і звірят, їздити верхи, а потім стріляти зайців і лисиць і вживати їх в їжу. Надалі підлітки, які вміли володіти луком, надходили в кінноту.

Посвяти – один з найдавніших ритуалів, зафіксованих археологами і етнографами у багатьох народів у найрізноманітніших куточках земної кулі.

Посвячення склалися з цілого циклу обрядів, що проводяться протягом ряду років у кілька стадій. Наприклад, у прадавніх українських народів побутувала перша самотійна їзда верхи у три роки. Посвяти носили суспільний і виховний характер, бо вони були спрямовані на те, щоб підготувати дітей, підлітків, юнаків і ввести їх у суспільство повноцінних і повноправних громадян відповідно до їх вікових можливостей. Послідовно вони ставали наїзниками, мисливцями, воїнами.

Становлення єдиноборств нерозривно пов'язане з розвитком суспільства. Адже вся історія цивілізації рясніє військовими конфліктами. Найбільш ранні згадки про бойові мистецтва зустрічаються в епосі країн Близького Сходу, Індії та Китаю. А перші пам'ятники образотворчого мистецтва зі сценами поєдинків датуються рубежами IV–III тисячоліть до нашої ери. Наприклад, зображення двох чоловіків, які борються, зображено на вапняковій плиті для жертвопринесень знайдений у Месопотамії. Або існує плита, на якій показаний поєдинок з використанням копій. Відомий рельєф зі сценою кулачної рукопашної сутички, що відноситься до другої половини III тисячоліття. Найбільш раннім пам'ятником, культури Єгипту пов'язаним з боротьбою, є зображення серії рухів, виявлене у гробниці Фіоххотена (середина III тисячоліття до н. е.) у Саккарі. Це свідчить про

володіння Фараоном технікою боротьби і щонайменше – його зацікавленістю певним видом одноборства.

Історія єгипетської культури ділиться на 4 основні епохи розквіту держави, відмічені правлінням 31 царських династій: Давнє царство (XXVII–XXIII ст до н. е.), середнє царство (XXI–XVIII ст до н. е.), нове царство (XVI–XI ст до н. е.), а також пізній періоди. Кожна епоха була певним етапом у розвитку древньої культури і мала свої характерні особливості. В епоху Стародавнього царства серед дітей були популярні ігри, що нагадують військові дії і захоплення бранців. На зображеннях періоду Середнього царства, ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчить, що боротьбі передувала спеціальна підготовка, а багато поєдинків проводилися за участю судді. В епоху Середнього царства чисельність військ збільшується, що пов'язано з походами в Передню Азію. Є дані, що боротьба стала застосовуватися і для тренування військ. У період Нового царства з'являються воїни професіонали. Крім того, існує гіпотеза, що у складі військ були спеціальні загони бійців (своєрідний прадавній спецназ). Про це свідчить малюнок (приблизно 1410 р до н. е.), який зображає групу нубійських воїнів зі штандартом, де намальовано два борця.

Аналіз історичного матеріалу показує, що в Стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найпоширенішими з них були боротьба, кулачна рукопашна сутичка, єдиноборство на палицях, біг, а також човнові змагання, метою яких було перевернути човен з ворожим екіпажем за допомогою спеціальних довгих палиць.

Рукопашні сутички, боротьба, акробатичні вправи були надзвичайно популярні в іншому районі Середземномор'я – на острові Крит, де в III тисячоліття до н. е. зароджувалася мінойська культура. Єдиноборства були неодмінним атрибутом усіх свят, причому, як свідчать фрески, спорядження бійців кулачної сутички було подібно військовому. Металевий шолом захищав голову і обличчя.

Спеціальні шкіряні смужки та шкіряне взуття охороняли руки і ноги від травм. Вершиною атлетичних уявлень на острові Крит, безперечно, було культове єдиноборство з биком, яке велося у формі акробатичної гри – стрибків через розлючену тварину або на неї з подальшим зістрибуванням. Ці ігри іноді закінчувалися трагічно.

Таким чином можна констатувати, що в цей тимчасовий період (до I тисячоліття н. е.) єдиноборства відігравали важливу роль у становленні систем фізичного виховання Єгипту і суміжних країн. Однак твердження, що єдиноборства існували як сформовані системи військового навчання і виховання, не абсолютно вірні. Це сталося тільки після VIII століття до н. е., причому цікаво, що практично одночасно в Європі (в Греції) і в Азії (в Індії, Китаї).

Однак, системи єдиноборств формувалися і розвивалися осторонь і мали суттєві відмінності, які пояснюються різними клімато-географічними, етнічними, культурологічними і релігійними факторами.

Населення стародавньої Індії володіло цінними традиціями в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї та зі зброєю, причому в давньоіндійських описах вперше зустрічаються згадки і про такі форми поєдинку і єдиноборства, стиль яких характеризується нанесенням удару рукою і ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням задущливих прийомів. Із завоюванням Індії кочовими племенами індо-арійців (1200–600 до н. е.) відбувалося кастове розмежування. Арії виділяли себе в арійську касту і монополізували фізичну підготовку. Людям неарійського походження заборонено було займатися вправами зі зброєю, йогою і верховою їздою.

У давньоіндійських віруваннях і епосах, таких як Махабхарата і Рамаяна, описується дуже високий рівень підготовки арійських каст. Вони були здатні успішно боротися з переважаючим за чисельністю противником на рівнинах – на бойових колісницях і верхом, на ділянках місцевості, залитій водою, на слонах і човнах, у лісистій і порослій чагарником місцевості, застосовуючи луки, на

гористо-горбистій місцевості – з мечем і щитом. Вони також визнавали за поєдинками зі зброєю і навіть голими руками роль факторів, що вирішують долю всього військового бою. Попри заборони арійців, в індійському народі продовжували жити, зберігатися і вдосконалюватися фізичні вправи для самооборони без зброї. Однак вони не знайшли масового поширення і мали місце у формі таємних обрядів, прихованих від сторонніх очей, до яких допускалися лише посвячені.

Способи навчання у таких умовах були надзвичайно суворі. Для всебічної підготовки використовувалися, перш за все, вправи, що сприяють виробленню психологічної стійкості, впевненості у власних силах. З цією метою навчання вправам, пов'язаним із самообороною, здійснювалося під потоком води, що обрушується з водоспаду, на краю прямовисної скелі або ущелини, біля палаючого полум'я, вправи чергувалися зі стрибками через полум'я. Крім цього, практикувалося перебування під проливним дощем тривалий час, сон на голій землі, прийняття бойових поз чи стійок і перебування у бойових позах по кілька годин, вистоювання протягом тривалого часу на кінчиках пальців або утримання власної ваги, зачепившись за кам'яний уступ або гілку дерева.

Також використовувалися вправи, пов'язані з трансцендентальним (які виходять за межі свідомості) аутогенним зануренням. Згодом така система фізичних вправ не отримала широкого поширення у самій Індії, однак бродячими ченцями-місіонерами була занесена у Китай, Тибет, Японію та інші прикордонні з нею країни. В Японії вони з'явилися в середні століття у вигляді Буддійських сект Ямабусі і таємних кланів Ніндзя.

Поряд з Індією в період, що відноситься до III тисячоліття до н. е., в долині річок Хуанхе і Янцзи в Китаї з'являються перші паростки систематизованих фізичних вправ. Поряд з древніми святами і пов'язаними з ними звичаями і обрядами, в китайських храмах часто посилаються на написану книгу під назвою «кунгфу», в якій вперше були систематизовані кваліфіковані описи поширених

серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних танців, що лікують від безпліддя, а також «бойових танців». Проте, точних свідчень, що підтверджують цю інформацію, поки не існує, проте можна припустити, що мова йде про «Книгу Змін» («І-цзін») – святе писання, яке протягом більше 3 тисяч років було базою для розвитку Лаоської філософії, історичної науки, астрономії, медицини і бойових мистецтв сходу. Книга Змін складається із закодованих математичних і образних символів, у яких містяться досягнення стародавньої східної думки про світ і людину. Для бойових мистецтв її значення не втратило актуальність і в наш час.

Вірогідним джерелом, яке висвітлює бойові танці, турніри борців і кулачні поєдинки є китайський епос у вигляді народних пісень Юе-фу, записаних у хроніці приблизно на початку II століття до н. е. У них описується життя героїв-напівбогів, які виганяли ворожі племена, що не проливали крові, а тільки лише перемалали вождів супротивників, змагаючись з ними на борцівських турнірах, у бойових танцях і кулачних сутичках.

Одним з найважливіших факторів, який забезпечив широкий і вільний розвиток далекосхідних єдиноборств, і в першу чергу в Китаї, було те, що починаючи з VI століття до н. е. бойові мистецтва спиралися у своєму розвитку на природно-філософські погляди, зокрема даосизм, конфуціанство, а пізніше (приблизно з I ст. н. е.) – буддизм. Великий вплив на розвиток бойових мистецтв надали Лао-цзи (VI–V ст. до н. е.), Кун-цзи (Конфуцій, ст. до н. е.), Ле-цзи (VI–V ст. до н. е.), Сунь-цзи (VI–V ст. до н. е.), а пізніше, у VI ст. н. е. легендарний буддійський патріарх Бодхидхарма. Причому важливо мати на увазі, що, наприклад, конфуціанство було офіційно визнаною державною етико-політичною доктриною.

Етап формування перших військових шкіл Східної Азії припадає на час з 1395 по 1122 роки до н. е., коли за китайською хронологією, у верхів'ях річки Хуанхе існувала іньська культура шанської епохи, звана або Ін, або Шан-Ін, з можливим центром – столицею в городищі Аньян (сучасна китайська провінція

Шеньсі). Це, за даними археологічних знахідок, є збройові скарби, що відносяться до іньської культури, виявлені китайськими та вітчизняними дослідниками. Археологічні знахідки побічно вказують на існування уже в Інську епоху військових шкіл, у яких, при підготовці воїнів з метою виконання завдань щодо захисту інтересів держави, вивчалися такі предмети як ратна справа, тактика і стратегія, управління колісницями і верхова їзда, медицина і філософія, астрономія (астрологія і хронологія) і топографія (геомантия). При навчанні воїнів тактиці ведення бою вже тоді враховувалися такі фактори, як клімат і ландшафт, види озброєння противника, організаційна структура військ, способи їх побудови, ступінь розвитку військового мистецтва.

Серйозної систематизації лікувально-терапевтичні рухи і військова підготовка, в яку, крім володіння зброєю, входило і навчання рукопашним сутичкам без зброї, піддалися вже у період правління першої династії китайських імператорів – Шан (Інь – XIV–XI ст до н. е.). Історичні джерела свідчать, що основу військової підготовки становили наступні елементи: змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа і рукопашні сутички без зброї. При проведенні кулачних сутичок особливо високо цінувалося вміння не тільки наносити точні і сильні удари, але і не менш спритне ухилення від них, щоб викликати у противника внутрішнє сум'яття, тобто переконати його в нездатності протистояти і вести сутичку.

Таким чином, приблизно з VI до н. е. далекосхідні єдиноборства стали складатися як комплексні системи, що мають не тільки військову спрямованість, а також і філософсько-релігійну, етико-культурну й навіть медичну.

У періоді VIII–IV ст до н. е. досягають високого розвитку єдиноборства в Стародавній Греції, і в першу чергу, в Спарті. Постійні війни та оцінка військової доблесті, як вищої гідності людини, привели у Спарті до створення керованої державою системи фізичного виховання молоді (юнаків і дівчат). Фізичне виховання юнаків ґрунтувалося на таких вправах як боротьба, біг, метання списа і диска, і доповнювалося різними військовими, мисливськими іграми, а також

танцями, найбільш популярним серед яких був військовий танець у повному бойовому спорядженні. Навчальні майданчики називалися палестрами (від слова «Пале» – боротьба). Надалі формується таке поняття як палестрика, що включає в себе багато елементів фізичного виховання. З числа вправ, які відносяться до палестри, найбільше значення мали рукопашні сутички, кулачний двобій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каменів.

Трохи пізніше рукопашні сутички, боротьба вільним стилем і просто рукопашні сутички трансформувалися у комплексну систему, що мала велике військово-прикладне значення і набула широкого поширення в Греції. Бойові дії між воюючими сторонами, які мали на озброєнні зброю, що легко тупиться і зазубрюється, не могли обійтися без прийомів єдиноборства, тим більше воюючі сторони прагнули не знищення живої сили противника, а в більшій мірі, до її полону. Слід зазначити, що в стародавній Спарті рукопашна сутичка була настільки невід'ємною від фізичного виховання, що іменувалася не інакше як «спартанською гімнастикою».

Бойове мистецтво у вигляді проведення кулачних рукопашних сутичок викладалося у так званих гімназіях (навчальних закладах давньогрецьких міст). Ступінь фізичної підготовленості юнаків перевірялася під час свят. Молоді спартанці перевіряли силу і спритність під час кріптії – нічних походів, у яких вони ловили і вбивали втікачів ілотів. На святі на честь богині Артеміді юнаки мали витримати серйозне випробування волі і мужності – вони піддавалися бичуванню.

Про популярність боротьби і кулачних боїв у стародавній Греції можна судити навіть з того, що видатний філософ і мислитель Платон (справжнє ім'я Аристокл, 427–347 років до н. е.) був переможцем у змаганнях з боротьби на Істмійських іграх (грец. Ἰσθμια), а Піфагор – переможцем Олімпійських Ігор в кулачній рукопашній сутичці.

Ксенофон (570–480 рік до н. е.) в Елегії, присвяченій Олімпійським Іграм, пише: «той, хто в бігу моторному або в сутичці п'ятиборців зміг домогтися

перемоги – де Зевсу гай, на рівнині Олімпу, у поєдинку борців, або в сутичках кулачних, той перед містом все ще більш славному постане».

Слід сказати також, що навчання бойовому мистецтву в Греції велося комплексно, і було направлене на розвиток великої фізичної сили, спритності, швидкості, витривалості. Так крім регулярного навчання поводженню зі зброєю, кулачній рукопашній сутичці, боротьбі, широко практикувалися біг, стрибки, скелелазіння.

Із завоюванням Греції Македонією (337 рік до н. е.) подальший розвиток єдиноборств було пов'язано з Олександром Великим (Македонським). Однак самі види боротьби істотних змін не зазнали, хоча слід визнати, що внаслідок завоювання Олександром Македонським значної частини Стародавнього Сходу, вони поширилися далеко за межі Еллади.

З II століття до н. е. Греція потрапляє під залежність Риму. Але римські завойовники не внесли ніяких змін в існуючі види боротьби та рукопашної сутички. В цілому у римлян тренування тіла мало прикладне спрямування і було пов'язане з військовою підготовкою. У кулачних поєдинках, в яких бійці використовували раніше тільки м'який ремінь, яким обмотували кисті рук, вони стали застосовувати залізні накладки і мідні обручі. Рукопашні сутички стали проходити більш запекло з великою кількістю травм, каліцтв і пошкоджень. Але почуття остраху отримати травму або смертельний удар, пред'являли нові серйозніші вимоги до технічної підготовленості бійців.

Цінувалася не тільки груба перемога, але і знання техніки єдиноборства. Діо Христосомос, а також відомий софіст Темістіос Ефрадес з величезним захопленням відгукувалися про стиль ведення боротьби кулачного бійця Мелонкомоса, який здобував перемогу над своїми суперниками не завдаючи їм ніяких пошкоджень. «Був серед наших предків кулачний боєць – Меланкомос, який прославився завдяки прекрасному і чудовому мистецтву руху. Згідно з переказами, імператор Тіт також дуже любив Меланкомоса, оскільки той ніколи нікого не поранив і навіть не бив, а

лише за допомогою позиції і витягнутих вперед рук перемагав своїх суперників, які йшли з поля бою, радіючи поблажливості, навіть якщо у сутичці отримали поразку».

У бойовому мистецтві велике місце відводилося володінню холодною зброєю. Приблизно до 100 року до н. е. служба в армії належала до числа основних прав і обов'язків римського громадянина, а після падіння республіки відбулася заміна громадянського війська найманим. Римляни створюють військові табори і переносять туди навчання воїнів. Їх підготовка ґрунтувалася на систематичному тренуванні, яке включало і фізичні вправи. У період Римської республіки (VI–I ст до н. е.) в навчанні використовувалися головним чином боротьба і навчальні поєдинки на дерев'яних палицях. Крім того, проводилися тренування в бігу, стрибках, плаванні і подоланні перешкод. Спочатку навчання воїнів велося в оголеному вигляді, і лише після – при повній бойовій викладці. Це сприяло розвитку витривалості, загартуванню тіла і зниженню чутливості до ударів.

Починаючи з III століття до н. е. в Римі влаштовуються поєдинки гладіаторів, що охопили всю республіку. Уміння фехтувати, володіти списом і тризубом, вести поєдинки маючи щит і короткий меч або кинджал, так само як використання інших видів холодної зброї, досягалося жорсткими, а часом і нещадними методами підготовки. Це сприяло розвитку техніки і тактики бойового мистецтва.

Гладіатори досягали високого рівня фізичної і бойової підготовленості. Про це можна судити хоча б по тому, що всього 70 повсталих гладіаторів під керівництвом Спартака розгромили римський загін, що в багато разів перевершував їх за кількістю. Згодом армія під проводом Спартака, яка використовувала при підготовці воїнів методи тренувань гладіаторів, протягом багатьох років завдавала відчутних ударів по військовій силі найбільшої держави древнього світу.

Візантійський історик Лев Диакон (VI ст) у своїй праці «Хроніки» згадує: «Ті з волхвів, які живуть у лісах, а не у містах, володіють руками своїми і ногами з

таким успіхом, що можуть самотужки протистояти голими кінцівками мечам і списам десятків озброєних аплітів (візантійських піхотинців)».

Приблизно до середини I тисячоліття нашої ери в Індії зароджується таємне вчення тантризму. Воно відбилося у текстах (тантрах), згодом потрапило у Тибет і Китай. Поряд з філософсько-релігійними і космогонічними побудовами, вчення розвивало різні таємні дії, в тому числі і єдиноборства кланового характеру. «Мудри» (жести, зображення технічних дій), що дійшли до нас з буддійської іконографії цього теоретичного вчення, представляють багато відомих технік ударів і блоків захисту, які використовувалися у далекосхідних єдиноборствах. Але більш важливе значення їх полягало в тому, що вони служили елементами медитації, тобто засобом психологічної настройки в екстремальних умовах. Збереглися назви мудр: мудра зосередження, мудра сили, фортеці і люті, мудра невидимості і невразливості, мудра безстрашності. Тантричний буддизм, який розвинув «вчення про три таїнства» (думки, слова і справи), наклав помітний відбиток на військові мистецтва в Китаї і Японії, породивши унікальний прикладний різновид йоги.

Покоління ченців-воїнів долучалися до цього езотеричного вчення, щоб знайти «алмазну міцність духу». В силу езотеричності та кланового характеру, на жаль мало що відомо про тантрийські напрями в бойовому мистецтві. Збереглися лише деякі назви систем і шкіл. Це – школи «Білого журавля», «Шоу-Дао», «Білого лотоса», «Довгої руки», «Залізної сорочки», «Отруйною руки».

На початку XI століття н. е. в Китаї вже набуло значного поширення вчення так званої «даоської йоги», яка висунула безліч теорій про взаємодію тіла і духу. До сих пір у методиках «даоської йоги», що дала базу для багатьох стилів і напрямів у бойовому мистецтві, зберігається химерне змішання містики з глибоко продуманими і обґрунтованими дослідженнями з фізіології, психології, аутогенного тренування і рефлексотерапії. Однак слід сказати, що саме цей

різновид йоги зробив величезний внесок у розвиток теоретичної і практичної бази військових мистецтв.

Розвиваючи військові мистецтва, даоські майстри розробили точкові способи впливу на різні ділянки людського тіла, як голими руками, так і за допомогою зброї. Точкові удари використовувалися не тільки в кулачній рукопашній сутичці, а й у фехтуванні на списах (удари наносилися не лише вістрям, а й тупим кінцем), палицях (жердинах), мечах (удар рукояткою або піхвами). Поразка уразливих точок становила основу техніки точкових ударів при використанні підручної зброї – нунтяку (короткі кийки на перев'язі) і тонфа (короткі палиці з поперечною рукояткою).

Ефект дій на точки був пов'язаний з біологічно активними центрами людського організму, вплив на які, у залежності від сили стусана і біологічної активності центру на даний момент часу, міг призвести до серйозних травм, захворювання або смерті. Цими ж надавлюваннями на точки з протилежною метою даоси користувалися і в оздоровчій системі акупресури. У даоську йогу, боротьбу входило багато засобів психологічної підготовки.

Головна прихильність людини, говорили даоси – це прихильність до життя, тому страх померти тримає її в постійному почутті страху. У зв'язку з цим даоси приділяли велику увагу підготовці до досягнення безстрашності і презирства до смерті. З цього приводу в трактаті Лао-цзи «Дао де-цзін» говориться: «Я чув, що, хто вміє оволодівати життям, йдучи по землі, не боїться носорога і тигра, вступаючи в битву, не боїться озброєних солдатів. Носорогу нікуди встромити в нього свій ріг, тигрові ніде накласти свої кігті, а солдатам нікуди вразити його мечем. У чому причина? Це відбувається тому, що для нього не існує смерті».

У період 190–265 рр. в Китаї медиком Хуа То була створена гімнастика як оздоровчого, так і бойового, з точки зору військових мистецтв, напряму під назвою «Ігри п'яти звірів». Гімнастика складалася з наслідування деяких рухів ведмеда, тигра, оленя, мавпи і журавля. Рухи, які розробив Хуа То, полягали в стрибках,

розгойдуванні, нахилах, обертанні, а також у свідомій регуляції напруги м'язів і дихання.

Однак квінтесенцією «даоської йоги», що отримала саме широке поширення в області військових мистецтв, стало вчення про діяльність «Ци» (Ци гун). Як універсальний метод психофізичного тренінгу Ци-гун в усіх своїх проявах переслідував одну мету – постійно акумулювати в організмі біоенергію Ци, контролювати і направляти її рух для активізації всіх фізіологічних і психічних процесів.

Трохи пізніше в VI столітті в Китаї, а потім і Японії починає поширюватися секта Чань (япон. – Дзен), яка, закликаючи до зміцнення тіла і духу, розвивала систему психофізичного тренінгу східних бойових мистецтв. Мистецтво концентрації, мобілізації волі і життєвої енергії, розроблене спочатку теоретиками «даоської йоги боротьби», а потім і патріархами Чань, стало незамінною підмогою для воїнів і ченців, які вивчали мистецтво самооборони.

У давнину в Китаї терміном «ушу» позначали будь-яку військову підготовку, але в VI–VII століттях намітився поділ між військовими і бойовими мистецтвами Китаю. Поняття військового мистецтва (Бін Фа) включало в себе вміння вести великомасштабні битви, управляти військами, організовувати тренування і загартування воїнів. «Сунь-цзи бін фа» – великий військовий трактат стародавнього Китаю. У цьому трактаті, який вважається одним з найвпливовіших у світі, викладені принципи військової стратегії і філософії, які широко застосовуються не лише у військовій, але і політичній і економічній сферах. Трактат «Сунь-цзи бін фа» був складений 2500 років тому, і ця книга є найранішою працею з військової теорії в світі. Вона з'явилася на світ на 2300 років раніше, ніж праці знаменитих європейських стратегів.

До VI–VII століть в народному середовищі армійські прийоми, отримавши нове осмислення, включалися в систему складних народних містерій, ритуалів, бойових танців і переходили на рівень складного таїнства бойового мистецтва.

Народне середовище давало новий, більш глибокий зміст формам армійського ушу. Буддійські монастирі Чань стають все поширенішими в Танську епоху. Часом зародження і розквіту легендарного чаньського монастиря Шаолінь-си – універсальної військової школи Середньовічного Китаю є VI–X ст. н. е. Саме тут отримує розвиток монастирська форма військового навчання і особливо ті його методи, які дозволяли досягати максимально адекватної поведінки адепта (воїначенця) у критичній ситуації. Наголос робився на індивідуальний навчально-виховний процес. У Шаолінь-си стікалися видатні полководці і воєначальники Піднебесної. Вчитися тут було величезною честю для будь-якої людини.

Останній відомий навчальний посібник з шаоліньської форми «Шаолінь Цигун» було написано одним із хранителів древньої традиції Де Чанем у 1983 році. Основним методом навчання тут, за часів династії Мін (1368–1644 роки), став так званий метод втілень асоціативної думки – образного ототожнення себе з тим чи іншим героєм минулих часів, предметом або явищем об'єктивного світу (деревом, вогнем, вітром, водою тощо).

Вже у VI столітті для вступу у монастир було потрібно здати іспит на кмітливість, витривалість, терпіння і наполегливість. Основою практики у чаньських монастирях стала військова гімнастика, що перейняла принципи Дао-Інь, але перейменована у формальні комплекси «Тао-лу», кожній вправі яких відповідала не тільки певна янтра (думкообразний символ), як в Дао-Інь, а й мантра (звукове поєднання на кшталт молитви), що трохи раніше у військове навчання спробував ввести Гань Бао.

Метод «вимови звуків» набуває широкого поширення в манчжурській армії, як система прискореної масової підготовки новобранців до ведення бойових дій. В основу методики покладено принцип психомоторної гімнастики Дао-Інь, але під хорову вимову, на мотиви народних пісень, 32-х чотиривіршів-мантр, у яких описувалася і бойова дія, і образ, і конкретний прийом. Суть методу Ці Цзігуан, описаного ним у «Книзі про підвищення ефективності навчання солдат» полягала в

перенесенні системи монастирського військового навчання, підкріпленого багатим військово-історичним минулим Китаю, в умови державної армії з метою здійснення прискореної підготовки воїнів до виконання завдань для «зміцнення тіла, запобігання зради і зміцнення держави». У триєдиний характер бойових мистецтв народний напрям дозволяв синтезувати містичні елементи монастирського ушу і практику армійських бойових мистецтв.

Вкрай важливою обставиною є той факт, що в східних бойових мистецтвах існує культ майстра. У Китаї майстрів порівнювали з потаємним дзеркалом сюаньцзін – предметом даоської культової практики, який представляв собою відполіровану круглу металеву пластину. Питання передачі істинної традиції (Чжень-чуань) дуже важливе для бойових мистецтв, так як цінне не тільки вміння вести рукопашну сутичку і володіння прийомами, а й оволодіння духовним потоком, який бере свою силу від древніх мудреців.

Секта Чань (яп. – Дзен), послужила новим поштовхом у розвитку мистецтва самооборони. Засновником нової течії в буддизмі – Чань-буддизму, був індійський монах-місіонер Бодхидхарма (VI століття). Свою діяльність в монастирі Шаолінь легендарний патріарх Чань-буддизму почав з навчання ченців мистецтву бойового єдиноборства, поєднуючи заняття з єдиноборства зі спеціальною психотехнікою Чань. Одним з основних методів буддійської практики психічної саморегуляції була, так звана, медитація (санскр. – Дхьяна, кит. – Чань-на, Чань), тому і в Чань-буддизмі вона стала одним з головних методів психічного тренування і саморегуляції. Слід зазначити, що використовуючи практику психічної регуляції в процесі занять єдиноборствами, ченці і воїни спиралися на традиції, що сформувалися ще в період раннього буддизму, які веліли в процесі навчання не тільки підпорядковувати, виховувати і розвивати волю людини або інші психічні функції, але і управляти ними.

Аналогічним чином, розвивалися єдиноборства в Японії, Кореї, В'єтнамі та інших приграничних країнах цього регіону. В Японії це – карате, дзю-дзютцу,

айкідо, сумо, дзю-до. Крім цього в Японії існували кланові секти ніндзя і ямабусі а також самурайська система підготовки. У Кореї було поширене хапкідо, а у В'єтнамі – в'єт-во-дао. У цих країнах існували своєрідні інтерпретації китайського ушу, що відображають національні особливості.

Секрети військових мистецтв Японії сягають корінням у раннє середньовіччя і мають прямі аналоги у військових мистецтвах Китаю, Кореї, В'єтнаму, Бірми. В них входило вивчення техніки фехтування, володіння списом, стрільби з лука, володіння обушком, рогатиною, залізною палицею, жердиною, багром і підручними видами зброї, а також включалися прийоми самооборони без зброї. Проте характерною особливістю бойового мистецтва Японії, як і в Китаї, був психофізичний тренінг. Важливу роль зіграв Дзен-буддизм, що включав у свою практику дихальні та медитативні вправи. Метою психофізичного тренінгу в системі підготовки самураїв, ніндзя і ямабусі було набуття психічної спроможності адаптуватися до будь-якої екстремальної ситуації.

Слід зазначити, що в кінці середніх віків, близько XVII століття на південноамериканському континенті виникає цікавий вид бойового єдиноборства – капоейра. Історія розвитку капоейра пов'язана з колоніальним періодом в Бразилії. Чорношкірі раби, що доставлялися зі східного узбережжя Африки, привезли до Бразилії свої ритми і культові танці. Маскуючись під виконання африканських войовничих танців невільники розробляли прийоми захисту і нападу беззбройної людини проти, озброєного супротивника. У техніці капоейра особлива увага приділялася спритності і координації рухів, практикувалися удари в стрибках, переворотках, кульбитах і навіть сальто. Крім цього використовувалися пересування в стійці на руках і в нанесенні ударів ногами з таких незвичайних положень. У даний час капоейра входить у програму фізичної підготовки в армії Бразилії.

Рукопашні сутички – один з найпоширеніших видів єдиноборств того часу в багатьох країнах. Перші відомості про змагання з кулачної рукопашної сутички відносяться до 2-го тисячоліття до н. е. При археологічних розкопках в Месопотамії

у 1899 році були знайдені добре збережені скульптурні зображення кулачних бійців Вавилону. Пізніше при розкопках на острові Крит (грец. Νησί Κρήτη) – п'ятий за величиною острів у Середземному морі і найбільший острів Греції, знайдена ваза, що датується 1100 років до н. е., на якій була зображена кулачна рукопашна сутичка.

Меморіальна дошка, виготовлена у VI ст. до н. е., знайдена в Єгипті, свідчить про те, що вже тоді проводилися офіційні спортивні змагання під наглядом суддів. А в «Іліаді» Гомера, написаній IX-XIII ст. до н. е., сорок віршів 23-ої пісні присвячені кулачному поєдинку між Епіосом і Евріадом. Перекази свідчать, що рукопашні сутички входили у програму Істмійських Ігор. Їх організатором був афінський цар Тесей, що правив у XIII ст. до н. е. У програму XXIII Олімпійських Ігор Древньої Греції в 688 році до н. е., вперше були включені змагання кулачних бійців.

Можливо, люди використовували свої кулаки, щоб улагодити суперечки протягом багатьох сторіч перш, ніж хтось подумав про організацію таких зустрічей для розваги інших. Є свідчення того, що змагання з єдиноборств існували приблизно в 1500 році до нашої ери на острові Крит. Сучасні дослідження дозволяють також стверджувати, що це вид змагання був відомий в Африці набагато раніше, особливо в області, тепер відомій, як Ефіопія.

Протягом цілого ряду століть навички рукопашної сутички займали порівняно велике місце в житті суспільства. В народних переказах, билинах, піснях, різних творах мистецтва оспівувалися мужність і сила, сміливість і благородство, патріотизм і чесність, проявлені кулачними бійцями під час поєдинків, тобто ті якості, які роблять людину прекрасною і цінною для суспільства.

Ієрогліфічні записи, які стосуються VI тис. до н. е., показують поширення єдиноборства як змагання по всій долині Нілу і Єгипту, після завоювання Єгиптом Ефіопії. Поширення змагальних поєдинків слідує за розширенням Єгипетської цивілізації через Середземномор'я і Близький Схід. У 686 році до н. е. єдиноборство

було удосконалене настільки, щоб бути включеним в Олімпійські Ігри. Тоді ним став звичайний бокс. Однак боксом, яким ми його знаємо зараз, той вид єдиноборства назвати було важко. Поєдинки проходили на відкритому повітрі, де глядачі і являли собою межі майданчика, на якому боролися спортсмени. Боротьба тривала до тих пір, поки один з учасників був не в змозі продовжувати поєдинок. Хоча перші такі бійці, перш за все, боролися за славу, проте, переможець отримував золото, домашню худобу або інші трофеї.

Щоб захищати руки і зап'ястя, борці тонкими м'якими смужками шкіри обмотували свої кулаки, а іноді і дві третини передпліч. До IV ст. до н. е. смужки виготовлялися з твердої шкіри, які не тільки служили захистом для рук, але і перетворювали їх на зброю. Пізніше в Римській Імперії на смужки шкіри одягалися спеціальні мідні або залізні накладки, щоб вести гладіаторські сутички, які зазвичай закінчувалися смертю одного з бійців.

Однак, необхідно більш детально зупинитися на озброєнні кулака. З описів і зображень на вазах і фресках ми бачимо, що сутички проводилися не тільки на голих кулаках, а й із забинтованими кистями (пізніше робилися пристосування для надягання на руки).

Починаючи з XI–XII ст. і до кінця IV ст. до н. е. бійці використовували найбільш просту форму рукавички, так званий мейліхай. Руки бинтували 3–3,5-метровими ремнями з м'якої бичачої шкіри, сиром'ятної чи просто змащеної маслом або жиром, щоб надати їй м'якість. Зображення на древніх вазах показують кілька способів бинтування. Частіше за все спочатку бинтували чотири пальці, потім передпліччя.

У VI ст. до н. е. мейліхай був витіснений більш досконалим видом озброєння кулака – сфайраєм, уявлення про який дає скульптура сидячого кулачного бійця того часу – Аміка. Ці рукавички склалися із двох частин – самої рукавички і міцного шкіряного кільця, що обертає суглоби. Кільце мало приблизно 2,5 см ширини і 0,25 см товщини. Рукавичка доходила до половини передпліччя і

закінчувалася товстою смужкою з овечої шкіри. Якщо мейліхай повинен був головним чином охороняти кисті рук від травм, то сфайрай вже призначався для збільшення ударної сили.

Третій період у розвитку бойової рукавички – це період важких рукавичок римського походження (з кінця IV до II століття до н. е.) зі свинцем і залізом, які називалися цестами. Введення подібних рукавичок згубно позначилося на спортивній культурі та мистецтві ведення сутички. Такі рукавички застосовувалися лише в гладіаторських боях.

Уже в ті далекі часи з'являлися кулачні бійці-професіонали. Професіонали затискали в кулаках металеві і кам'яні кулі. Сутичка тривала до тих пір, поки один з бійців не збивав іншого супротивника з ніг або не завдавав йому удару з «великим збитком». Це знижувало виховну цінність і привабливість рукопашної сутички, породжувало нездоровий азарт і вимагало надмірного напруження сил; бійці часто отримували каліцтва.

Якщо ж говорити про правила рукопашної сутички, то слід зазначити, що в Древній Греції правил рукопашної сутички не було. Мистецтво вести сутичку передавалося у спадок. Точно відведених майданчиків теж не було, і глядачі самі утворювали огороження бойового майданчика. Великий простір для ведення сутички не давав можливості загнати супротивника в кут. Сутичка не ділилася на раунди, і супротивники билися без обмеження часу. Коли вони настільки втомлювалися, що не могли продовжувати сутичку далі, то за обопільною згодою змагання переривалося до тих пір, поки бійці відновлювали сили.

Зазвичай сутичка тривала до тих пір, поки один із супротивників не подавав сигнал про здачу – піднімав вгору руку. За правильністю сутички стежив суддя, зображуваний на вазах із лозою в руках. Ударами цієї лози він розбороняв бійців у разі порушення ними правил сутички. Класифікація бійців за ваговими категоріями не була відома грекам. Змагання були відкриті для всіх бажаючих, незалежно від

маси тіла. Отже, кулачна рукопашна сутичка була монополією важковаговиків. Змагання проводилися за турнірною системою.

В історії фізичної культури Стародавньої Греції одним з найбільш яскравих явищ, безсумнівно були Олімпійські Ігри. Загальне визнання, як захід величезної суспільно-політичної важливості, Олімпійські Ігри отримали у 776 р. до н. е. Саме з цього року в Греції вводиться рахунок часу за Олімпіадами. Кулачні рукопашні сутички були включені в змагальну програму XXIII Олімпійських Ігор (688 р. до н. е.).

Перш ніж приступити до олімпійських змагань, бійці тренувалися в палестрах – особливих школах під керівництвом фахівців.

На тренуваннях бійці застосовували рукавички з м'яких ремнів, голову захищали маскою (шапкою з навушниками, ймовірно зшитою з м'якої шкіри з підкладкою). Подобою сучасної набивної висячої груші у греків був мішок зі шкіри, наповнений фініковими кісточками. Він підвішувався на висоті голови і служив для тренування ударів. Широко застосовувалися вправи у «двобой з тінню» (імітація ударів).

Ігри проводилися за жорсткими правилами. Учасникам заборонялося вдаватися до будь-яких недобросовісних прийомів для досягнення перемоги, зокрема підкуповувати один одного, наносити один одному каліцтва. За дотриманням усіх цих правил повинні були стежити еладоніки (судді).

Виникнення традиції проведення рукопашних сутичок як спорту втрачається у століттях. Єгипетські ієрогліфи, що відносяться ще до сорокового століття до нашої ери, зображують воїнів, які ведуть кулачну рукопашну сутичку у примітивних рукавичках – шкіряних бинтах. На Вавилонському барельєфі, датованому другим тисячоліттям до н. е. також є зображена рукопашна сутичка. При розкопках в околицях Багдада знайдено багато плит із зображенням рукопашної сутички. Швидше за все, що рукопашна сутичка поширилася з Єгипту на острів Крит і в Грецію. Розкопки Мінойського лабіринту показали, що

рукопашна сутичка відома ще до виникнення грецької держави в епоху розквіту Егейської культури.

Збережені перекази кажуть, що традиція проведення рукопашних сутичок була відома і на сході, особливо серед іонійців. Перші письмові відомості про кулачні рукопашні сутички у Стародавній Греції дійшли до нас з описів цього виду змагань Гомером.

За переказами, покровителем рукопашних сутичок був сам Аполлон, який переміг Ареса, проявивши велике мистецтво в спритності і швидкості.

Основоположником єдиноборства греки вважали Амікуса, який не випускав зі своєї держави жодного чужинця, поки той не поб'ється з ним у рукопашній сутичці. Характерними є висловлювання Сократа, Платона і Аристотеля про кулачну рукопашну сутичку, як естетично красивий вид вправ сміливих і сильних людей. Сутичками захоплювалися поети, державні діячі, письменники. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем і навіть брав участь в Олімпійських Іграх.

Першим Олімпіоном з кулачних рукопашних сутичок був Ономастус зі Смирни. Серед переможців Олімпійських Ігор з кулачної рукопашної сутички був Піфагор з Самоса – 588 рік до н. е. – великий філософ, математик, релігійний та політичний діяч. Переможцем останніх Олімпійських Ігор у 394 році до н. е. був арташатський князь Вараздат, який став згодом царем Вірменії. Наступні відомості про проведення змагань з рукопашних сутичок відносяться до XIII ст. н. е.

Поява змагань сприяє виникненню нових форм і методів підготовки молоді, розвитку нових бойових ігор і фізичних вправ. Нові суспільні функції, які несе з собою фізична культура, сприяють набуттю схожих рис фізичних вправ окремих інших племен і народностей цього періоду, посилюється взаємообмін культурними цінностями.

У той період процес розвитку фізичної культури все більше розділявся на два русла: безпосередньо утилітарну діяльність і діяльність ігрову, що служило

інтенсивним проявом духовних потреб людей. У стародавніх греків було поняття «калокатія», що складається з двох слів: calos – прекрасний і adatos – гарний (людина). Прекрасною і гарною може бути тільки людина гармонічна, фізично здоровою і духовно розвинута, що знає в усьому міру. Міра в людині є «найкраще» (Фалес). Є одне благо – знання, говорили стародавні, і є одне велике зло – неумцтво.

Тому людина повинна насамперед бути здоровою, пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, гвалтівників. У свій час Сократ говорив: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Бути живим замало – необхідно бути живим, сильним і здоровим. У ті часи наставники, лікарі, вчителі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної мудрості, втілених у конституції здорової людини. Сила, здоров'я, відчуття міри і дисципліна серед людей вже виступає як мудрість і міра життя. Великий Гіппократ говорив: «Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру».

З появою і проявами такого рівня духовності подальший розвиток ігрової творчості має великий вплив на зміст фізичної культури, робить її багатою і різносторонньою за формою.

Зачатки, наприклад, ушу виникли раніше китайської державності, але до IV–III ст. до н. е. ще не було систем (шкіл) ушу, була лише підготовка воїнів, «військове ремесло». Спочатку вона мала вид танцювально-бойових вправ, та набула статусу воєнізованої навчальної дисципліни у спеціальних навчальних закладах.

До кінця III століття до н. е. вся індивідуальна підготовка воїнів була об'єднана під назвою «Ув». Цей термін зберігався протягом багатьох століть і став синонімом до ушу. В Ув увійшли цзюеді (боротьба), шуубо (рукопашна сутичка), техніка роботи зі зброєю. Навчання базувалося на комплексах формальних вправ

Та-олу – виконані як індивідуально, так і з партнерами. Комплекси імітували сутичку голими руками, зі зброєю, захисти від збройного нападу.

У періоди «Весен і Осеней» (770–476 рр. до н. е.) і Воюючих Царств (475–221 рр. до н. е.) жили і працювали найвідоміші китайські філософи: Конфуцій, Лао-цзи, Мен-цзи, Чжуан-цзи передали Китаю духовний імпульс, що вплинуло на розвиток всієї Східної Азії в подальшу пару тисячоліть.

Візьмемо приклад розвитку єдиноборства у Європі. Видатним бійцем у період рукопашних сутичок без рукавичок був Том Сойерс, що носив титул чемпіона Англії з 1857 по 1860 рік. Сойерс виступав на рингу 12 років, починаючи з 1849 року і провів 16 двобоїв, у 14 з яких виграв, здолавши найсильніших боксерів того часу. В його час був затверджений новий чемпіонський пояс. За умовами він ставав власністю боксера після трирічного перебування того чемпіоном. А чемпіон був зобов'язаний захищати своє звання проти будь-якого з боксерів країни, який викликав його на поєдинок. Сойерс був відомий і тим, що організував і провів перший міжнародний матч з чемпіоном Америки Хіненом. Зустріч Хінена з Сойерсом тривала 2 год 6 хв (42 раунди) і завершилася нічийним результатом. Але цей поєдинок став останнім двобоєм Тома Сойерса. Найтриваліший двобій в історії боксу тривав 6 год 15 хв.

Англійський кулачний двобій на самому початку був досить примітивним видовищем. Звичайною системою рукопашної сутички було завдавати і зносити удари.

Той, хто був сильніший і терплячий, користувався найбільшим успіхом у глядачів. Особистість Джемса Фіга заслужено займає чільне місце в історії боксу. Свій шлях у бойових мистецтвах він почав з фехтування на палашах, рапірах і палицях, де був видатним майстром. Крім того, Фігг став першим офіційним чемпіоном Англії і володів цим титулом з 1719 по 1729 рік, він був першим викладачем кулачної рукопашної сутички, а також організатором призового рингу. Період перших правил з боксу нерозривно пов'язаний з ім'ям Джонса Браутона –

чемпіона Англії з 1740 по 1750 рік. Він став засновником сучасного напрямку в боксі. Користуючись не меншою популярністю, ніж Фігг, Браутон перевершував його в боксерському мистецтві. Розроблені ним правила дещо пом'якшили грубість практичної сутички. За цими правилами поєдинки проводилися у рингу (в перекладі з англійської – «коло»).

Українські ж національні спортивні традиції склалися з давніх часів. Вони удосконалювалися у міру господарської діяльності людини та у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо. Всі види національного спорту спрямовані на розвиток у молоді фізичних і духовних якостей: фізичної сили (боротьба та рукопашні сутички), витривалості (біг), спритність (рухливі ігри), влучність (лучні змагання), розвиток здатності розуму аналізувати безліч даних (народні свята). Крім того багато видів національного спорту спрямовані на виховання у молоді волі до досягнення мети, на єднання з природою степів, культурою інших народів.

У період середньовіччя на території Київської Русі елементи єдиноборств і деякі способи ведення рукопашної сутички мали яскраво виражені особливості. У першу чергу це стосується кулачних поєдинків, що отримали повсюдне поширення. Доблесть і мужність слов'янських воїнів знали багато народів. Відомо, що у 548 році шеститисячний загін слов'ян, на чолі якого був «довгобородий» Ільдигес (Ілля) успішно воював на боці готів проти римлян.

Відомості про це є в західноєвропейських сагах, героєм яких був Ілля. Пізніше візантійський імператор Юстиніан прийняв його на службу, призначивши начальником одного із загонів палацової варті. До себе на службу слов'янських воїнів прагнули взяти багато правителів. Так у VI столітті імператор Маврикій Стратег писав: «Племена слов'ян люблять свободу і не схильні ні до рабства, ні до покори, хоробрі, особливо в своїй землі, витривалі юнаки дуже майстерно володіють зброєю».

На території стародавньої Київської Русі-України складалася своєрідна і досить ефективна система бойового мистецтва – це доводять численні перемоги тих воїнів, що згадуються у літописах: Мстислава Удатного над князем косогів Редедей, Микити Кожум'яки над печенізьким богатирем. У літописі XII століття згадується Дем'ян Куденевич. Разом з п'ятьма товаришами і слугою він любив битися з численними загонами ворогів, обертаючи їх у втечу. Його загін майже повністю загинув у нерівному бою, але ворогів було знищено в десять разів більше. Високий рівень підготовки старокиївських воїнів забезпечувався тим, що ще в молоді роки юнаки, підлітки, молодь отримували необхідну підготовку в єдиноборствах під час бойових ігор та ігрищ. Сутички рукопашні і кийові становили для молоді потіху, розвагу. Рукопашні сутички проходили, звичайно, в святкові дні, при житлових місцях, а взимку найчастіше на льоду; збиралися «мисливці», становили два ворожі табори і по даному сигналу кидалися один на одного з криком для збудження, нерідко тут же били в накри і бубни, правила ведення таких боїв вражають благородством. Заборонялися удари в пах, в спину, удари по лежачому («лежачого не б'ють»). Той, хто порушував ці правила, піддавався громадському презирству.

В бойових дружинах Київської Русі-України тих часів підготовка носила комплексний, прикладний характер. Воїнів навчали верховій їзді, стрільбі з лука, володінню списом, мечем, сокирою та іншими видами зброї. Однією з форм навчання були поминальні ігрища, які влаштовувалися на курганах при похованні товаришів (тризна). Ратники штурмували пагорб, прагнучи захопити його вершину. Воїни, як правило, не використовували важкі захисні лати. Основними якостями, на які розраховував праукраїнський воїн в бою, були спритність, гнучкість і швидкість реакції. Рукопашний (давньослов'янською мовою – «Опаш») означає розмахувати руками. Звідси – українське слово «Рукопаш».

Однак було б невірним твердження про те, що бойове мистецтво в Київській Русі представляло рухи і удари тільки руками. Підтвердженням тому служать старовинні українські висловлювання, як, наприклад, «Для цього вояка, маємо

копняка», мається на увазі технічне підсікання або удар ногою тощо, які широко використовувалися в поєдинках на свята у Києві й інших поселеннях Київської Русі-України.

Рукопашні сутички в середні століття у Київській Русі були одним із способів підготовки воїнів до боїв. Поєдинки часто велися з використанням захисних пристосувань, що прикривали руку від кисті до ліктя. У сутичці воїни нерідко кидали додолу зброю і наносили удари кованими наручниками і чревцями, які захищали руку до ліктя. У давніші часи наруч був просто плетений із сиром'ятних шкіряних ременів. Це було пов'язано з тим, що удар в наруччя був важкий, а техніка виконання здійснювалася (при хорошій підготовці) легко і стрімко.

Не залишилися без уваги і ноги. Для їх захисту використовувалися кольчужні або шкіряні поножи. До поножей ременями могли кріпитися всілякі гаки або шипи. Отже, при вмілому використанні таких пристосувань нога воїна могла представляти грізну силу. Незважаючи на те, що в різних районах бойове єдиноборство називалося по-різному, в кожній місцевості вироблялись свої улюблені прийоми. В середні століття на землях прадавньої України вже існували два яскраво виражених напрями в проведенні рукопашних сутичок – це київське і запорозьке. Прикладом ратного мистецтва і сили духу був період правління Святослава Хороброго – 968 р. Склалися народні епічні пісні про богатирів і добрих молодців, у яких описуються їх подвиги і пригоди. У народі ці розповіді носили назву «Старовина», бо свідчать про свою древність і домагання на достовірність.

Народи прадавньої України провели більшість часу свого існування у війнах та боротьбі за свої багаті та родючі території, які наближені до річки Дніпро. Це дозволило накопичити величезний досвід бойового мистецтва. Богатирство, козацька звитяга, мужність і хоробрість воїнів, їх жертвність заради перемоги

ґрунтувалася на укладі життя і у вихованні молодих вояків, які мали стати послідовниками.

Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих ігор як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Відтак у період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася у сім'ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. В системі військово-фізичної підготовки використовувалися своєрідні національні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень.

У Київській Русі не просто панував культ сили, а й поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного, стрільби з луку, боротьби, бою навкулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечях тощо. Поєдинки були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

Військово-прикладне значення мала фізична культура і в добу Козаччини. На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях та інших видах холодної зброї, боротьби, кулачні бої, стрільба з луку і вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем та метання.

Козацька доба взагалі сповнена войовничими стратегіями ратних боїв, методиками фізичної і бойової підготовки, проведенням тренувальних рукопашних сутичок, наближених до реальних бойових дій. Козаки взагалі не боялися смерті і з народження готувалися до неї. Особливо хотілося б підкреслити, що деякі воїни не просто не боялися смерті або зневажали її, а раділи їй – смерті на благо, вмираючи з радістю і посмішкою на обличчі. Не було штучної, як на Сході, підготовки до смерті, яка протягом усього життя тримає людину в страху.

За традиціями стародавньої України, воїни готувалися до смерті, як до іншого неземного життя і загинути за батьківщину і за «друзі своя» вважалося великою честю.

Ми бачимо, що єдиноборство є одним з найстаріших видів фізичної культури прадавнього українського народу. За багато тисячоліть свого розвитку і існування воно стало для українців не тільки методом самозахисту, а й способом духовного і фізичного самовдосконалення людей. Неможливо перерахувати кількість видів і стилів бойових мистецтв, кожне з яких має під собою власну історико-філософську базу. На жаль останнім часом духовні основи бойових мистецтв забуваються, до уваги береться головним чином фізична підготовка і практичне застосування, в той час як неможливо досягти досконалого володіння тим чи іншим видом єдиноборства без знання прийомів концентрації уваги, зусиль, а головне – прийомів і методів самопізнання.

У 1970 році українські археологи під час розкопок стародавнього поселення періоду III–IV століть до нашої ери виявили різні кульки, спеціально виконані для гри. Приручення верхових коней за козацької доби призводить до виникнення кінних перегонів та ігор, появи змагань, що відповідають цілям військової підготовки. Елементи військової підготовки пронизують не тільки кінні види. У зв'язку з цим також чималий інтерес представляють археологічні розкопки на південному сході та у центральній частині України. У цих районах були виявлені своєрідні стрільбища, мішенями яких служили наскельні зображення тварин.

Тренування зі зброєю було складним процесом, пов'язаним з появою не тільки таких фізичних якостей, як спритність і витривалість, а перш за все великої фізичної сили, яку тренували шляхом тривалих вправ.

У Степовому Подніпров'ї витоки військової справи простежуються із VII ст. до н. е., і ця дата для бойових мистецтв є найдавнішою в світі. В районі Дніпровських Порогів відомі могильники, де поховано чоловіків двох антропологічних типів – нащадків місцевих мисливців за мамонтами й північними оленями та представників найперших скотарів-хліборобів Малої Азії. Попри проломаних у битвах черепів та наконечників стріл у кістках, єдність могильників свідчить про перевагу мирного співіснування аборигенів і пришельців. А

найдавніший у світі літопис Кам'яної Могили та залишки поселень Дунайсько-Дніпровського регіону засвідчують про створення ними найпершої у світі держави – Аратти, що виникла близько 6200 р. до н. е. Тут вже існували професійні воїни, підпорядковані найвищій суспільній верстві – жерцям. І саме тут виявляються витоки найрозвиненого запорізького козацтва, хранителями традицій і вчителями бойового мистецтва якого були характерники.

Насиченість навіть пізніх (XIII ст.) реєстрових списків козаків прізвищами й іменами арійського походження набагато перевищує навіть давньоіндійські джерела. До того ж дослідники давно вже знають про спорідненість індо-арійської «Махабхарати» з пелазгійсько-грецькою «Ілліадою» та етрусько-римською «Енеїдою» і вбачають їхній спільний виток (як і виток шумерського «Епоса про Гільгамеша») в індоєвропейському сюжеті про битву племен, тотемами яких були журавлі та мурахи (пігмеї). Місцем і часом тієї легендарної битви, найдавнішої з відомих у світі, що лягла у підвалини військової справи десь за 22, якщо не за 26 століть до н. е. – були долини «Журавлиних» річок Канки та Гери (сучасних Конки та Молочної на Запоріжжі).

Із Запоріжжя ж, за тибетською традицією, походить скіфський рід Гаутама – навіки уславлений Буддою. Тому не випадково, що так звані «Східні бойові мистецтва» пов'язані саме з буддизмом. До цього слід знати, що найдавнішою в світі воїнсько-царською династією (а не жрецько-царською), як було до кінця III тис. до н. е.) були Кияни або Дандгари – «Жезлоносні арії». Від них пішли індо-арійські Куяви й хорезмійські та перські Кіяніди, чисельні Киї давньослов'янської «Велесової книги» та давньоруської «Повісті врем'яних літ». У понизях Дніпра (розповсюджуючись інколи через Тавриду від Бугу аж до Кубані) Дандаріка – «Жезлоносний Аріан», хранитель арійської прабатьківщини – проіснував аж до IV ст. до зародження Візантійської імперії. І саме тут, у Дандарії або ж Куяві знаходяться витоки найдавнішого українського козацтва. Витоки його засвідчені надзвичайно архаїчними (з ознаками IV тис. до н. е.) легендами про Богатиря-

першопредка, вершника із Савур-Могили над Конкою, який є предтечею Козака Мамаю.

Ці два міфологічно-легендарні образи виявляють спадкоємність, як від арійського спасителя Гандхарви, так і від дещо пізнішого Шіви. Канонічні зображення останнього дуже близькі до канону Козака Мамаю, а епітет Шіви – «Довгокосий» Кешава – розкриває витоки слова козак (від косак, коса).

В Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури насагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, бував 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 видавши 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 справжнього 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 II половині XIX – на початку XX 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 самотутня 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. Важливою подією загальноросійського, і зокрема українського значення, було проведення Всеросійських 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 у Росії стадіон. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено Київський Олімпійський комітет.

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 ХХ ст., 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 старты були запрошені представники деяких інших країн 21 (німців, чехів). Зростала і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді в Москві у 1928 році.

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

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби. До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації і координації роботи з фізичного виховання у навчальних закладах усіх 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. У

1988 році рішенням ВЦРПС СРСР та Радою профспілок України були об'єднанні усі профспілкові спортивні товариства в одне «Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна»), яке було створено 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 із структури ДФСТП «Україна».

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 останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту. Усі ці організації розвивали силові види спорту, такі як: класична і вільна боротьба, бокс, боротьба самбі і дзюдо, важка атлетика, військово-прикладні і технічні види спорту.

Згідно із Законом 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 України 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. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів. Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно-спортивні організації здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Указ Президента України «Про розвиток козацтва в Україні» (2001 р.), створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національного виду спорту, на заснування якого великою мірою вплинули і традиції козацтва. Бойовий хортинг як національне єдиноборство переживає сьогодні період відродження. У сучасному ж суспільстві, коли встановилися інші 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 повинні прагнути.

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 України, відкриваючи перед ними нові перспективи, тим більше, що Всесвітня федерація бойового хортингу має великий досвід інтернаціоналізації національного виду спорту нашої держави.

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 протистояння з боротьби і рукопашної сутички. Сильні чоловіку того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконалість людського організму у всіх областях, в яких вона може бути проявлена. Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення, які вони представляли. Суперництво в ході змагань служило єднанню громади в суспільному житті. Так само на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії проводилися подібні змагання. З історії відомі змагання у колі козаків на майдані Запорозької Січі.

В цьому відношенні не можна не побачити подібності з сучасними спортивними змаганнями з бойового хортингу. З самого початку глядачі, що спостерігали за різноманітними демонстраціями сили і спритності, захоплено вітали своїх земляків, так що спортивні змагання порушували національну гордість або навіть своєрідне шовіністичне козацьке чванство. Перемога завжди цінувалася вище за рекорд. Зрозуміло, в наш час чисто фізичні досягнення спортсменів бойового хортингу сприймаються окремо від музики, співу й інших постановочних

ефектів, супроводжуваних змагання, а релігійне і 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 оздоровчих та спортивно-розважальних звичаїв, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується бойовий хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «військову» 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 і одноставно захоплюються головними героями цих двох історичних епох: Київським Князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко 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 виняткової 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 в Київ і на Січ.

В історії людства є приклади, коли деякі інші системи склалися також, як бойовий хортинг, самотутнім 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, ушу, бойовий хортинг і цілий ряд систем Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). А, також, ряд систем склалися державними органами (Давня Греція, 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 форм господарювання, що активно впливає на поведінку усіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Бойовий хортинг, у свою чергу, пройшов певний непростий шлях перевірки часом, методикою, високою конкуренцією, суспільною оцінкою та звичайною громадською думкою тощо. На даний момент за своїм характером фізичне виховання засобами бойового хортингу є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей 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 засобами бойового хортингу може дати бажаний ефект, бо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Таким чином, визначення умов виникнення та розвитку бойового хортингу як національного виду спорту, системи фізичного і морально-етичного виховання особистості полягає у певному рівні зрілості суспільства, який характеризується такими ознаками, як: зацікавленість суспільства; наявність правлячої ідеології;

наявність необхідного рівня розвитку матеріального виробництва; поява в місцевих громадах відповідної критичної кількості фахівців спортивно-оздоровчого напрямку. 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.

Дуже багато видів бойових мистецтв народжувалося на землях східних країн. На Сході, в першу чергу в Китаї, оформилося коло єдиноборств, що спиралося і на філософські, і на релігійні, і на соціально-психологічні чинники. Якщо для європейця єдиноборство має лише прикладний аспект, і має на меті захист інтересів людини і суспільства, то для азіата не меншу значимість набував духовний аспект – бойове мистецтво ставало засобом індивідуального самовдосконалення, способом включення себе у сферу світової гармонії.

Для бойових мистецтв Сходу, заснованих на комплексі моральних принципів, прийоми єдиноборств були засобом психофізичної регуляції особистості і досягнення вищої мети. Будь-який кидок, захват, залом або удар не був самоцінним, він на певному ідеологічному тлі ставав черговою сходинкою на шляху реалізації ідеалу. Таким чином, 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 гарантом самозбереження української нації.

Невід'ємною складовою бойових мистецтв є 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 змагально-ігрова традиція постійно її підтримувала і вдосконалювала. Все це сприяло набагато швидшій підготовці вправного воїна, оскільки хлопця, що вступав у загони народних повстанців чи на Січ, не треба було готувати з азів.

Таким чином, в Україні бойові і військові традиції передаються від покоління до покоління, від пращурів – до нащадків. Практичне значення воїнсько-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.

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

1.2. Причини появи і становлення бойового хортингу як сучасного виду спорту

Сучасний і популярний вид спорту бойовий хортинг розвивався 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 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 в змагальному результаті. При цьому змагання з бойового хортингу не тільки підводять підсумок попередньої підготовки, але і самі є досить дієвим засобом 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 перемагати суперників. 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 як спосіб досягнення моти, завдяки цьому мотивація набуває більш конкретизованого, цільового змагального значення. Проведення чемпіонатів світу, Європи, України, формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають спортсменів брати участь у змаганнях і прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки 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 виду спорту, доцільно виділити два аспекти:

1. 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.

2. Визначення та характеристика етапів становлення бойового хортингу.

Проведені дослідження дозволяють припустити, 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:

1. Відродження бойових і спортивних традиції 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.

Фактор відродження бойових і спортивних традиції нації. Одним з вирішальних чинників формування та розвитку нації є історична пам'ять, яка нерозривно пов'язана з народними традиціями: військовими, культурними, бойовими, оздоровчими, виховними. Також спостерігаємо значний інтерес до козацьких традицій як серед простого населення, так і серед державних діячів. Особливо він проявився у військово-прикладній сфері. Загалом широке зацікавлення козацьким звичаєм свідчить про формування національної свідомості українців незалежно від їх етнічної території проживання. Бойовий хортинг у цьому сенсі є дуже впливовим засобом виховання дітей та молоді на традиціях українського народу. В методиках бойового хортингу

закладено вивчення змісту, форм, засобів і методів підготовки спортсменів на національних традиціях і звичаях України.

Фактор державної підтримки. Значимість фактора державної підтримки для становлення бойового хортингу багато в чому вирішальна, оскільки нею визначається багато аспектів фінансового, юридичного, нормативного та кадрового забезпечення всього загального процесу існування діяльності організації виду спорту, що має статус національної спортивної федерації. Безсумнівно, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту, про зміст якої в даний час ведеться широка дискусія, повинна забезпечувати можливість задоволення потреб населення в різних видах фізкультурно-спортивної діяльності. Поява бойового хортингу в момент суттєвих державних перебудов, патріотичне спрямування його виховних засобів розглядається державними органами як закономірний процес розвитку суспільства.

Фактор суспільної корисності. Бойовий хортинг як феномен загальної культури – унікальний. Він як засіб фізичного виховання дітей та молоді є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, він є базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура засобами бойового хортингу з властивим їй дуалізмом може в значній мірі впливати на стан організму і психіки людини. Історично бойовий хортинг як засіб фізичної культури людини склався, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим, у міру становлення систем освіти і виховання, бойовий хортинг став базовим чинником формування рухових умінь і навичок для десятків тисяч юнаків і дівчат в усіх областях України.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури людини пов'язується з впливом бойового хортингу на духовну сферу особистості, як дієвого засобу інтелектуального, морального й естетичного виховання. Бойовий хортинг під час занять фізичними вправами здійснює величезний вплив на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури. У ряді концепцій розвитку бойового хортингу особлива увага приділяється питанням

виховання, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людини до своєї фізичної культури, загальне розуміння її величезної загальнонародної й особистої людської цінності.

Фактор олімпійської перспективи. Соціальна значущість будь-якого нового виду спорту багато в чому визначається наявністю у нього «олімпійської перспективи», яка реалізується в двох аспектах:

включенням (або перспективою включення) виду спорту в програму Олімпійських Ігор;

перспективою завоювання призових місць на офіційних міжнародних змаганнях, і перш за все на олімпіадах.

Бойовий хортинг за своєю структурою і темпами розвитку повністю відповідає міжнародному виду спорту. Необхідно планувати заходи з бойового хортингу у відповідності до міжнародного спортивного права, готувати документи для реєстрації осередків Всесвітньої федерації бойового хортингу в усіх країнах світу, розгалужувати інфраструктуру хортингу у світі і прагнути до включення бойового хортингу у програму Всесвітніх Ігор, а також інші відомі міжнародні організації фізкультурно-спортивного спрямування.

Фактор громадського управління. Важливим компонентом процесу становлення бойового хортингу як виду спорту є розвиток структури і механізмів громадського управління, тобто системи функціонування громадських організацій, що здійснюють управління розвитком виду спорту як централізовано (Національна федерація бойового хортингу України), так і на місцях (регіональні відділення та місцеві федерації, окремі клуби бойового хортингу).

Фактор прикладного значення і широкої сфери застосування. Фізична (рухова) діяльність у сфері бойового хортингу у формі спеціалізованих фізичних вправ не тільки розвиває функції організму, але має відношення і до поведінки особистості, а також підготовки людини до трудової діяльності. З допомогою методик бойового хортингу спортсмен готується до виконання своїх соціальних функцій. Отже, в основі бойового хортингу як виду спорту лежить не проста (вільна) фізична активність, а

усвідомлена, спрямована діяльність людини до максимальних для неї практичних результатів в окремих сферах життя. Ці результати проявляються у змаганнях, які представляють серцевину спорту, без яких він втрачає свою специфічну характеристику.

Саме на цих змаганнях боротьба людини з часом і з іншими собі подібними спортсменами отримує суспільну оцінку даної соціальної групи або суспільства в цілому. У цьому саме полягає прикладне значення бойового хортингу, незважаючи на те, що фізичні вправи самі по собі не мають практичного застосування у сфері виробництва, тобто не є утилітарними. Але фізично сильний і морально підготовлений спортсмен може з успіхом влаштуватися на роботу в силові органи держави, гідно працювати в правоохоронних органах, стати військовослужбовцем, працівником поліції, охоронцем, керівником приватного спортивного клубу тощо.

Фактор природної доступності. Безсумнівно, що успішність розвитку бойового хортингу обумовлена фактором природної доступності, тобто наявністю природних і кліматичних умов. До цього ж фактору можна віднести і сформовану базу спортивних залів, майданчиків, споруд тощо.

Звісно ж, що даний фактор має найбільшу значимість для забезпечення масовості занять видом спорту. Разом з тим завоювання високих нагород на міжнародній арені у певний період часу може забезпечуватися цільовою підготовкою досить обмеженого контингенту висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу. Але спортсмени бойового хортингу можуть займатися не тільки у спортивних залах, а й на природі, що є дійсно доступною формою занять для усіх верств населення України.

Фактор ефективності техніки і тактики. Технічні прийоми бойового хортингу мають дуже високу ефективність і практично можуть бути застосовані у абиякій небезпечній і екстремальній ситуації для самооборони та захисту честі і гідності сім'ї, близьких людей. Практичність технічних і тактичних дій бойового хортингу забезпечується науково обґрунтованими методиками тренування і змагальної діяльності у класифікації єдиноборств, в яких застосовується ударна

техніка руками і ногами, кидки, повний арсенал прийомів боротьби і рукопашної сутички в партері, утримання всіх видів, больові прийоми на суглоби рук і ніг, задушливі прийоми як у стійці, так і в боротьбі лежачи. Таким чином, ефективність техніки і тактики бойового хортингу дозволяє спортсменам цього виду спорту успішно виступати на змаганнях з інших повноконтактних видів одноборств.

Фактор соціальної доступності. Бойовим хортингом можна займатися як у сучасних облаштованих спортивних залах, так і на природі. Форма для занять бойовим хортингом коштує недорого, оскільки в комплект входить куртка, брюки і пояс. Отже, для занять на природі зручною формою одягу служить хортівка – куртка і брюки прямого покрою. Спортивні змагання проводяться на відкритому майданчику без рингу. З точки зору оплати роботи тренерів, бойовий хортинг входить у шкільну програму навчальних занять фізичною культурою та секційних навчально-тренувальних занять, що оплачується державою як гурткова робота з учнівською молоддю. Таким чином, бойовий хортинг можна долучити до кількості освітніх технологій, які мають найбільшу соціальну доступність для учнів і батьків.

Фактор позитивної громадської думки. Громадська думка багато в чому обумовлює вплив факторів соціальної доступності, конкуренції та спонсорської привабливості бойового хортингу. Даний фактор забезпечується діяльністю засобів масової інформації в двох аспектах:

формування іміджу бойового хортингу;

розкриття особливостей змагальної боротьби.

Фактор спонсорської привабливості. Становлення бойового хортингу багато в чому визначається впливом фактора спонсорської привабливості, під яким можна розуміти ступінь зацікавленості потенційних спонсорів, інвесторів у вкладенні коштів в його розвиток. Видовищність спортивних змагань з бойового хортингу є дуже високою.

Фактор високої конкурентоспроможності. Фактор конкуренції передбачає опосередкований вплив традиційно популярних видів спорту на процес становлення бойового хортингу. Спортивне змагання з бойового хортингу є предметом спортивної

психології як психічне явище, яке має певні властивості, багатогранні процеси та специфічні стани. Іноді змагання розглядається як спеціальний тип поведінки, установка поведінки (ставлення) або ситуація. Висока конкуренція серед багатьох видів єдиноборств має місце, але за методиками і правилами змагань у цьому плані переваги бойового хортингу значно вищі, ніж у багатьох інших видів бойових мистецтв, що забезпечує бойовому хортингу позитивні результати у конкурентній справі.

Фактор методичного та кадрового забезпечення. Для забезпечення ефективного навчально-виховного і навчально-тренувального процесу з бойового хортингу існує велика кількість навчально-методичної літератури як для педагогічного складу, тренерів-викладачів, так і для учнівської і студентської молоді, а також дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Національна федерація бойового хортингу України займається виготовленням рекламної продукції, виданням журналів і збірників наукових праць, газет, брошур, розробкою навчальних програм для вихованців дошкільних і позашкільних навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів, а також закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації. Видані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оздоровчі програми окремих клубів та секцій бойового хортингу.

Фактор міжнародного співробітництва. Виникнення і розвиток бойового хортингу пов'язаний з міжнародною спортивною співпрацею. У зв'язку з цим прояв фактора міжнародного співробітництва багато в чому визначається наявністю конструктивної підтримки з боку міжнародних спортивних федерацій, а також зарубіжних спортивних об'єднань, клубів, відділень бойового хортингу й інших організацій. Окрім цього, Всесвітня федерація бойового хортингу має розгалужену інфраструктуру клубів бойового хортингу в країнах світу, що дозволяє ефективно планувати і проводити чемпіонати Європи і світу з бойового хортингу в різних країнах.

Людський фактор. Людський фактор у сучасній теорії управління бойовим хортингом розглядається як один з важливих для ефективного забезпечення функціонування всієї системи клубів та федерацій. Безсумнівно, що успішність

процесу становлення бойового хортингу як виду спорту багато в чому визначається професійними знаннями і вміннями включених в нього людей, а також їх особистісними якостями.

Проблема визначення етапів становлення бойового хортингу як 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.

У різних інших видах і розділах бойового хортингу процес їх становлення має безперечну специфіку. Разом з тим виявлення загальних закономірностей даного процесу дозволить збагатити стратегію розвитку бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту 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 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 є частиною загальної культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, спрямована на підтримку здоров'я,

розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Фізична культура засобами бойового хортингу – найширше, збірне поняття. Вона включає всі досягнення бойового хортингу, накопичені у процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності спортсменів, 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 входять фізичне виховання, спорт тощо. Фізичне виховання засобами бойового хортингу – це педагогічний процес, який 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 – морального, естетичного, виробничого, трудового.

Бойовий хортинг як спорт – домінуюча форма прояву фізичної культури спортсменів, 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 позначає прагнення до фізичних досягнень на основі норм і правил, тренувань і змагань.

У теорії та 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 у різних країнах світу.

Бойовий хортинг, а також і фізична культура спортсменів, які тренуються, об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Він служить найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції учнів.

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» 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, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі учнівської або студентської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Це говорить про ґрунтовний позитивний вплив систематичних занять бойовим хортингом на характерологічні особливості особистості спортсменів.

Для спортсменів високого класу існують методики вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання надможливостей для кожного спортсмена, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для надбання навичками такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період в житті людини (17–25 років), 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 стало єдиним універсальним засобом для досягнення самих різних цілей:

1. Для українських вчених, філософів, педагогів, психологів, релігійних діячів, слов'янських ченців – це метод приведення своєї свідомості і організму в стан, що веде до злиття з ідеалом існування, до довголіття, до досягнення просвітлення, тобто – до досконалості свідомості.

2. Для воєначальників і воїнів – це метод вдосконалення технічної майстерності заради досягнення перемоги над конкретним противником.

3. 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 техніки цього бойового мистецтва – як паралельними курсами, так і пересічними.

Бойовий хортинг як мистецтво єдиноборства – явище дуже складне, багатолике. У нього очевидна життєстійкість традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, при незмінній привабливості для сучасної цивілізації. Проникаючи в інші країни, бойовий хортинг втрачає початкову цінність і відокремлює головні напрями: національну ідентичність українського єдиноборства, лікувально-оздоровчу гімнастику, прикладне єдиноборство і рукопашна сутичка на поразку ворога, адже ці методики за кордоном України впровадити практично неможливо.

Маючи на увазі цю глибинну культурологічну передумову життєздатності бойового хортингу як бойового мистецтва, можна виділити найбільш унікальні риси традиції. Як рід військової професії і системи рукопашної сутички, дане бойове мистецтво не є чимось винятковим. Безліч аналогів ми знаходимо в історії різних народів – у 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 в розвитку цього виду бойових мистецтв вирішальну роль, і визначило його загальнокультурну цінність.

Ключову культууроутворювальну роль грає в цьому питанні саме виховний потенціал бойового хортингу. Його вплив виявився всепрониклим і проявився не тільки в світоглядних установах, а й в методах психологічної підготовки, в конкретних методиках навчання техніки і тактики рукопашної сутички на основі 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 в 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.

Розмірковуючи сьогодні про аспекти життєздатності бойового хортингу як виду бойового мистецтва, обговорюючи перспективи розвитку цієї 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 хвилиenne, 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. Він як масове бойове

мистецтво, розглядається як народна фізична культура і оздоровча гімнастика для працюючих мас, підростаючого покоління і пенсіонерів.

Спеціалізовані бойові практики бойового хортингу отримали розвиток у 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. Під «іншими» розуміються форми, які можуть знайти застосування в самих широких областях сучасної діяльності людини: фундаментальні дослідження, історія тощо.

Дзеркало об'єктивно відображає події, саме при цьому не змінюючись. Людина, дивлячись в нього, бачить не дзеркальну поверхню, а своє відображення. Так само майстер бойового хортингу: його характер, істинний образ є таємницею для абсолютної більшості оточуючих. Лише у справжнього майстра прийом дійсно виходить із серця. Так навчання бойового мистецтва звертається в передачу істинної традиції від учителя до учня.

Наставник бойового мистецтва – це живе втілення першозасновників школи, а школа забезпечує передачу того внутрішнього таємного знання, в яке присвячений вчитель бойового хортингу. Для передачі істинної традиції бойового мистецтва важливо, щоб між учителем і учнем встановилися взаємини глибокої співдовірливості – лише віра в учителя допоможе учневі реалізувати прийом, який він осягає. Завдяки вірі, учень ставиться зі щирою довірою до стилю, який він вивчає, до його істинності і цінності, що закладені в його мудрості. Неподільна віра в бойовий хортинг як стиль і вчителя задає напрям розвитку, і не дозволяє учневі зійти з істинного шляху.

1.3. 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 всього хортингу Едуардом Єрмоменком 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 Єрмоменку 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 Єрмоменко 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 ІТЗО 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 Єрмоменко – 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. Єрмоменка 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 Вехтєв 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 Єрбоменко 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 Кіблицький 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, Клевани, 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 Вехтєв (м. Кропивницький), голова науково-методичної колегії – Зоя

Діхтяренко (м. Ірпінь), голова навчально-спортивної колегії – Анатолій Ребрина (м. Хмельницький), керівник військово-прикладного напрямку – Сергій Полторацький (м. Київ), керівник правоохоронного напрямку – 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 Кіблицький (м. Київ), Валерій Рибалко (м. Одеса), Юрій Пеньков (м. Запоріжжя), Михайло Вознюк (м. Черкаси), Валерій Вехтєв (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 Зінов'єв, 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 Кіблицького 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 Кіблицький; віце-президент Володимир Масленніков; віце-президент Сергій П'ятіков; віце-президент Валерій Вехтєв; 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, волевих та інтелектуальних здібностей людей, спільній реалізації та захисту законних соціальних, економічних, освітніх, культурних, спортивних та інших інтересів своїх членів.

Основними напрямками 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 Єрмоєнко 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 Оржів. 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 віцепрезидентом – 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.

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 витoki, 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 Єрмоєнко 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. Єрмоєнко 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 напрямку 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 приходить вчитися у старших воїнів гідно захищати свою землю усіма можливими способами.

1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид 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 підігривається 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 атакуювальних дій і контрприймів.

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 атакуювальних дій; прийоми змагальної боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги; підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграш балів і розвиток атакуювальних 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 швидко-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 багатоліка, 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 ізоляцію 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 напрямку 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 досконалість 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 досконалість 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 багатоліка 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 Україні;

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 напрямку) 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 багатoproфільною 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 кожен 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.

1.5. Теорія та методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна

Теорія та 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 та 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, сухожилів, 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.

1.6. 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 – колыска 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 загартовування. Основні засоби та методика застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартовування 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. Рациональне 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 судьями. 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 adeptів 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 задущлих 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 задалегідь 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, задущливих 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, швидкокісно-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 поведження 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 сухожилів 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 ший 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 універсальною 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 передують 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 атакуючих 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 сидючи в положення лежачи на спині.

Задушливий прийом – дія на область ший суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір.

Захват – підготовчий рух руками, що передуює 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.

Одноименний – 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 нокауту, 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 атакуювальних, контратакуювальних 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 тією 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 покаутувальний – 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 швидко-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.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

2.1. Загальна програма практичних занять

Загальна фізична підготовка

Заняття бойовим хортингом припускають використання і фізичного навантаження практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій:

прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності;

прискорення кровообігу та загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість;

різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів;

розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє спортсменам бойового хортингу поступово переходити до вивчення все більш складних прийомів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку спортсменів рекомендується проводити два–три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням фізичних вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи. Шикуння в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикуння з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикуння спортсменів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів. Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді, стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в бойовому хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на утримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки через скакалку на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки через скакалку в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі, за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Перекид боком. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на поясі. Підтягування на перекладині з вантажем на поясі. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем на грудях. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, гандбол, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію, та час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю та обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів, піднурень. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги у різних групах м'язів (потряхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, дихання із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості, в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні та акробатичні вправи, що потребують підвищеної гнучкості. Борцівський міст із

положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах, упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба у напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силкові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Сутичка із сильним суперником, важким суперником тощо.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи спортсменів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи і стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацьовування елементів базової техніки бойового хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики бойового хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, бойова стійка (лівобічна,

правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на супернику). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу), напрацювання зміни позицій відносно дій суперника.

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній стійці (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері.

Ударні та блокуючі частини

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

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний

блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап'ястка та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку, піднурення під удар.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);
кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);
підніжка: передня, задня, бічна;
підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;
кидок захватом двох ніг;
кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;
кидок упором ступнею у живіт;
зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;
кидок переверотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;
кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

кидок переверотом за одну ногу;
кидок скручуванням захватом руки;
кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;
кидок розгинанням зацепом ноги зсередини;
підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;
підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;
звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотнє утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб, зацепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахіллового сухожилля;

важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

задушливий прийом захватом шиї зверху;

задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

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

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

Техніка сутички бойового хортингу

Обумовлена сутичка (один захищається, інший атакує та навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірна сутичка. Сутичка без кидків, сутичка із кидками. Імітаційна

сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення та освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ форм.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу

Звільнення від захватів: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї та одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину піднуренням, замком. Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на противника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного противника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

2.2. Методичні принципи бойового хортингу

Обґрунтування методики формування навичок бойового хортингу

Виховання фізичних якостей, формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління стали в даний час першочерговими не тільки освітніми, а й загальнонаціональними завданнями. Фізичне і духовне здоров'я розглядається як фактор соціального життя, основа

економічного благополуччя держави, соціального прогресу суспільства, підвищення якості життя населення, поліпшення демографічної ситуації, морально-психологічного клімату в країні.

На сферу освіти, як цілісну державну систему, що забезпечує соціальний розвиток особистості, покладені такі завдання:

виховання всебічно розвиненої особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;

організація такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю спортсмена;

використання доступних засобів охорони здоров'я і розвитку дітей та молоді.

Для реалізації цих завдань на регіональному рівні прийнята в 2008 році Концепція розвитку системи загальної середньої освіти в Україні. У ній обґрунтування отримала лінія, спрямована на виховання кожного члена суспільства, який орієнтується на здоровий спосіб життя. У зміст Концепції включено цілу низку наказів департаменту, які акцентували увагу всіх управлінських структур і педагогічних колективів на необхідності активізації роботи з реалізації ідей педагогіки фізичної культури і здоров'я.

У контексті реалізації даних документів Національна федерація бойового хортингу України, як і в цілому вітчизняна, має стати іншою, новою, а в рішенні проблеми здоров'я дітей та молоді – інноваційної за цілями, завданнями, змістом освіти, форм, технологій, організації і, що найголовніше, за результатами роботи.

Виходячи з цього, при організації здоров'яорієнтованого освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти рекомендується враховувати наступні чинники.

1. В освітніх установах повинні бути створені такі умови:

освітній процес з бойового хортингу в рішенні проблеми здоров'я спортсменів має носити цілісний і цілеспрямований характер;

освітні ресурси закладу освіти у вирішенні проблеми культури здоров'я спортсменів бойового хортингу повинні збільшитися за рахунок оновлення змісту освіти з кожної навчальної дисципліни;

в освітньому закладі має бути створене здоров'яутворювальне освітнє середовище і використовуватися всі педагогічні можливості бойового хортингу;

всі учасники освітнього процесу мають бути включені у різноманітні форми діяльності здоров'яутворювальної спрямованості.

2. Реалізація здоров'яорієнтованої освіти з бойового хортингу може відбуватися через такі організаційні форми:

навчальні і тренувальні програми;

комплексні підготовчі програми;

програми, що розкривають окремі питання здоров'я;

план окремих заходів;

інтеграція питань здоров'я в різні предметні дисципліни.

3. Зміст освіти має набути здоров'яутворювальної спрямованості:

в усі предмети і дисципліни циклу загальної середньої, позашкільної та вищої освіти в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом вводиться здоров'яформувальний компонент;

у позанавчальній виховній роботі, у додатковій освіті спортсменів розширюється складова здоров'яорієнтованого плану.

4. Основні принципи організації роботи закладу освіти щодо формування у школярів і студентів фізичної культури, цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Цілісність: виховання основ фізичної культури та здорового способу життя здійснюється у рамках єдиного процесу виховання і формування особистості.

Комплексність: залучення в сферу формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) всіх основних інститутів соціалізації учня (участь закладу освіти, сім'ї, оточення спортсмена).

Безпека: ретельний відбір інформації, що надається спортсменові, і виключення відомостей, які можуть провокувати його інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я людини.

Вікова адекватність: зміст освіти в області фізичної культури і здорового способу життя базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях, і враховує реальні для учнівського та студентського віку чинники ризику.

Соціокультурна адекватність: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, в тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям та підготовкою в бойовому хортингу.

Для того, щоб спортсмен захотів вже сьогодні піклуватися про здоров'я, він має розуміти – чим йому це корисно зараз, і як це може йому допомогти у подальшому. Навчання здоровому способу має враховувати вікові особливості спортсменів бойового хортингу і спиратися на сферу актуальних інтересів учнівської та студентської молоді.

Методичні принципи бойового хортингу

У науці про виховання, принципами називають особливо важливі теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності виховання і служать головними орієнтирами для досягнення мети.

Закономірності фізичного виховання спортсменів бойового хортингу отримали своє відображення у ряді принципів, що мають більш-менш широку сферу застосування. Найбільш загальні відносяться до всієї діяльності в бойовому хортингу незалежно від його приватних завдань, конкретних форм і умов (загальні принципи системи фізичного виховання). Деякі відображають переважно методичні (принципи методики фізичного виховання) або специфічні закономірності окремих напрямів і форм фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (принципи побудови спортивного тренування).

На організований процес фізичного виховання спортсменів поширюються всі загальнопедагогічні (дидактичні) принципи навчання. Однак, відображаючи

специфіку тренувань в бойовому хортингу, вони мають особливий зміст і реалізуються виділеними засобами і методами.

Особливостям навчання руховим діям найбільшою мірою відповідають наступні принципи, що формуються теорією і методикою бойового хортингу: свідомість; активність; наочність; систематичність; доступність; індивідуалізація.

Принцип свідомості

Спортсмени повинні розуміти загальну мету і завдання занять бойовим хортингом. Істотною передумовою для розвитку свідомості у спортсменів бойового хортингу є мотиви, які спонукають їх займатися цим видом спорту. Нові умовно-рефлекторні зв'язки легко утворюються при оптимальному порушенні окремих ділянок кори головного мозку.

Таке збудження в нервових центрах створюється при довільній увазі спортсмена до виконання дій. Велике значення для підтримки оптимального збудження спортсмена має позитивна мотивація. Принцип свідомості реалізується ефективніше, якщо спортсмени бойового хортингу самі повідомляють про результати виконуваних дій.

Важливо, щоб терміновий зворотний зв'язок мав кількісну характеристику і не вимагав додаткових обчислень. З цією метою застосовуються різні тренажери і спеціальна апаратура. Свідомий характер навчання передбачає використання спортсменами методів самооцінки і контролю рухів.

Сенс занять бойовим хортингом не тільки в тому, щоб сприяти розвитку фізичних якостей, а й навчити кожного спортсмена користуватися ними – дати вміння з найменшим трудом в якомога менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

Принцип свідомості і активності розкривається в наступних вимогах:

формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес спортсменів бойового хортингу до спільної мети і конкретних завдань занять;

стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил при виконанні фізичних вправ;

виховувати ініціативність, самостійність і творче ставлення до завдань.

Принцип активності

Активність обумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу спортсменів вирішується, певною мірою, шляхом підбору цікавого матеріалу для занять бойовим хортингом і відповідною їх організацією. Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та іншими позитивними емоціями. При умілій і методично грамотній організації занять бойовим хортингом дія цього фактора посилюється і може стати одним з найважливіших моментів у пробудженні інтересу спортсменів до тренувань.

Принцип наочності

У процесі тренування наочність грає особливо важливу роль оскільки діяльність спортсменів бойового хортингу носить в основному практичний характер і має одним зі своїх спеціальних завдань всебічний розвиток органів почуттів. Щоб правильно виконати технічний прийом, рухову дію, існують необхідні рухові уявлення.

Це вирішується двома шляхами: дотриманням раціональної послідовності навчання і комплексним використанням різноманітних форм наочності, зокрема, демонстрацією досліджуваних тренувальних процесів і різного роду наочних посібників, імітаційними та іншими підвідними вправами. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

В ході освоєння руху роль взаємодії різних органів почуттів не залишається незмінною. Відповідно має змінюватися питома вага різних форм наочності. На початку переважають способи наочного навчання для формування зорових образів, в подальшому зростає роль рухового аналізатора спортсменів. Необхідно комплексно використовувати різноманітні шляхи наочної інформації і вдосконалення органів почуттів.

Першорядну роль у здійсненні принципу наочності грають безпосередні контакти з дійсністю, але іноді переконливішою є наочність у вигляді фільмів та інших технічних засобів, за допомогою яких створюється чітке уявлення про рух. Особливе значення має зв'язок чуттєвого образу і слова. Слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Тренер з бойового хортингу має пояснити спортсменам при демонстрації фільму, що відбувається при виконанні певного прийому, як правильно його виконувати, моменти застосування даного прийому.

Широке використання різних форм наочності підвищує інтерес спортсменів до занять бойовим хортингом, полегшує розуміння і виконання завдань, сприяє набуттю міцних знань, умінь і навичок.

Принцип доступності та індивідуалізації

Особливе значення цього принципу в галузі бойового хортингу обумовлено впливом навантаження на життєво важливі органи спортсменів. Перевищення фізичного навантаження, що відповідає стану організму, дає негативну реакцію, тобто виникає загроза для здоров'я. Основні положення, що розкривають даний метод, це визначення міри доступного.

Повна відповідність між можливостями спортсменів бойового хортингу і труднощами при виконанні фізичних вправ означає оптимальну міру доступності. Визначаючи навантаження, тренер-викладач має керуватися, перш за все, програмами та нормативними вимогами, встановленими для того чи іншого контингенту спортсменів на основі наукових даних і узагальненого практичного досвіду.

Відомості про функціональні можливості організму спортсменів бойового хортингу фіксують шляхом випробувань за нормативами фізичної підготовленості, а також засобом лікарських обстежень і педагогічних спостережень. Межі доступного змінюються у процесі навчання: те, що недоступно на одному етапі, становиться здійсненим у подальшому.

Вирішальна методична умова доступності – це **спадкоємність фізичних вправ**, що відповідає загальнодидактичним правилам: від відомого – до невідомого; від освоєного – до неосвоєного.

Настільки ж важлива умова – **поступовість** у переході від одних завдань до інших, від легких до важких, тому що функціональні можливості організму підвищуються поступово. Наступне правило – від простого до складного, від легкого до важкого. Легкість виконання прийомів бойового хортингу, спеціальних фізичних вправ залежить від координаційної складності і величини витрачених фізичних зусиль.

Функціональні можливості організму спортсмена відрізняються індивідуальністю. Саме індивідуальний підхід до учнів і створює умови для найбільшого розвитку їх здібностей. Проблема індивідуалізації у процесі занять бойовим хортингом вирішується в двох напрямках: загальнопідготовчому та спеціалізованому.

Загальнопідготовчий напрям веде до освоєння обов'язкового для всіх людей мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок, знань і досягненню певного рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Спеціалізований напрям веде до поглибленого вдосконалення у спортивній діяльності з бойового хортингу. Поєднання вищеназваних напрямів створює умови для всебічного і, в той же час, індивідуалізованого фізичного вдосконалення кожного спортсмена.

Принцип систематичності

Даний принцип передбачає безперервність процесу підготовки спортсменів бойового хортингу та оптимальне чергування навантажень з відпочинком.

Функціональні і структурні зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під час і в результаті занять бойовим хортингом, оборотні. Достатньо невеликої перерви в тренувальних заняттях, як починається згасання виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, зниження досягнутого рівня функціональних можливостей і

навіть регрес деяких морфологічних показників спортсменів – зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, зміна її структурних компонентів.

Процеси, що відбуваються в організмі спортсменів під час занять бойовим хортингом, протікають за певними фазами.

Перша – робоча фаза – охоплює цілком ціле заняття, з одного боку відбувається реалізація потенційної працездатності організму (підвищення активності всіх органів і систем енергоутворення), а з іншого – поступове вичерпання робочих ресурсів. Найближчий ефект окремого заняття виражається у стомленні спортсменів, знижується працездатність зі зміною енергетичних балансів.

Друга фаза відносної нормалізації – робочі зрушення змінюються відновленням працездатності, поверненням усіх функціональних показників до вихідного рівня.

Третя – суперкомпенсаторна фаза – характеризується комплексом явищ, що отримали назву «надвідновлення» або «суперкомпенсація», оскільки організм спортсмена не просто повертає робочі витрати, але і збільшує з надлишком кількість енергії і білкових структур. Якщо за окремим заняттям бойовим хортингом у спортсмена слідує велика перерва, настає редуційна фаза, тобто повернення на вихідний рівень працездатності і збереження засвоєних рухів на значно більший час.

У зв'язку з цим не допускаються перерви, оскільки вони призводять до втрати позитивного ефекту заняття.

Повторюваність і варіативність. Без багаторазових повторень прийому бойового хортингу, окремої вправи або заняття неможливо сформувати і зміцнити у спортсменів рухові навички. Якщо обмежитися тільки повторенням, це призведе до відсталості, тому важливе значення має протилежна риса – варіативність, тобто – видозмінені вправи, динамічність навантажень, різні методи оновлення форм і змісту заняття.

Послідовність занять і взаємозв'язок між ними, зв'язок між різними сторонами їх змісту, коли перш за все вдосконалюються функції, що визначають координацію і швидкість рухів, пізніше досягають максимуму силові, потім з'являється можливість прояву витривалості, все це веде до прогресу у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

Принцип поступового підвищення вимог і динамічності

Перехід до виконання спортсменами бойового хортингу нових, більш складних і важких фізичних вправ має відбуватися в міру закріплення сформованих навичок і пристосування до навантажень. Організм спортсмена пристосовується не відразу, потрібен час на адаптацію, терміни пристосування залежать від величини і форми навантаження: прямолінійно-висхідної, ступінчастої та хвилеподібної.

Прямолінійно-висхідна форма навантаження. При цій формі відбувається підвищення навантажень з кожного тижня. Поступовість забезпечується відносно невисокими темпами і значними інтервалами між заняттями.

Ступінчаста форма навантаження. При ступінчастій формі відбувається зростання навантажень і чергується з відносною стабільністю їх протягом декількох занять бойовим хортингом. У момент переходу з одного ступеня на інший навантаження зростають більш круто, ніж при прямолінійній динаміці, але при цьому моменти стабілізації більш яскраво виражені. Вони забезпечують пристосувальні процеси в організмі спортсмена.

Хвилеподібна форма навантаження. При цій формі відбувається поступове підвищення навантажень з різким наростанням і наступним зниженням їх, потім ця процедура повторюється знову на більш високому рівні. Дана форма планування навантаження вбачає, що не порушуючи принципу поступовості можна значно збільшувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Хвилеподібні коливання навантажень – тижневих, місячних, річних – є як би фоном, на який накладаються прямолінійна, і ступінчаста форми їх динаміки.

Важливою основою всіх методів є обраний спосіб регулювання навантаження і порядок його поєднання з відпочинком. Навантаженням в фізичних вправах називають величину їх впливу на організм. Цим терміном позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження відноситься до тривалості впливу, а інтенсивність характеризується силою впливу, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль.

Навантаження в бойовому хортингу, відповідно до методів, може бути стандартним і змінним. Структура методу визначається значною мірою тим, чи має навантаження в процесі заняття безперервний (перманентний) або інтервальний (переривчастий) характер. Відпочинок, як складовий елемент методів, може бути пасивним (відносний спокій) і активним (перемикання на яку-небудь діяльність).

Загальний обсяг навантаження – вправи циклічного характеру найчастіше оцінюють за сумарним кілометражем (за окреме заняття, тиждень, місяць тощо), у вправах з обтяженнями – за сумарною вагою обтяжень або кількістю разів підйомів (штанги тощо), для визначень загальної інтенсивності навантаження проводять розрахунок моторної щільності занять (відношення чистого часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу занять).

Методи строго регламентованої вправи

Даний метод передбачає:

виконання навантажень згідно запропонованої програми рухів;

точне дозуванню навантаження та управління його динамікою при чіткому нормуванні відпочинку;

використання зовнішніх умов для допомоги спортсменам бойового хортингу впоратися з руховими діями та прийомами (тренажери та інші технічні пристрої).

Виділяють два основних методичних підходи у процесі розучування прийомів бойового хортингу:

метод роздільно-конструктивних або аналітико-конструктивних вправ застосовують, коли можна розбити прийом бойового хортингу на окремі складові;

розучування прийому бойового хортингу за можливістю в цілісному вигляді з виборчим виокремлення деталей (кидкова техніки, прийоми партеру тощо). При цьому використовують ряд допоміжних методичних прийомів: застосування підвідних вправ до вивчення основної вправи (прийому) або імітації її цілісної структури.

2.3. Методика проведення розминки

Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму спортсменів бойового хортингу до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка має бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи та підвищити рівень функціонування основних систем організму. В теорії і методиці бойового хортингу розминку прийнято ділити на дві частини: *загальну* і *спеціальну*.

Загальна частина розминки. Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження та послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи.

Найбільш часто у загальній частині розминки застосовують: загальнорозвивальні вправи, повільний біг, різні способи ходьби та бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями, емоційні парні та командні естафети. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги та добре розігрівали тіло.

Спеціальна частина розминки. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в тренуванні.

Вправи, що виконуються в ході спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні за зусиллям і швидкістю скорочення.

Вправи, що включаються до спеціальної частини розминки, мають відповідати основним тренувальним вправам не стільки за координацією їх виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидкісно-силових вправ.

Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами бойового хортингу, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму, а також є ефективним засобом, що сприяє успішному виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості.

Ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на декілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі.

Ці зміни характеризуються:

підвищенням пластичності м'язів, і, як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення та скорочення;

збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок;

прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насиченості їх киснем.

Важливим чинником розминки є попередження травматизму під час тренування з бойового хортингу, адже спортсмени займаються з метою оволодіння технікою прийомів бойового хортингу, зміцнення здоров'я та придбання навичок самооборони, а не для того, щоб завдати шкоди своєму організму. Практика підтверджує, що однією з основних причин травматизму на заняттях бойовим хортингом є неправильно проведена розминка або відмова від неї.

У традиційній практиці бойового хортингу комплекс вправ розминки складають, керуючись одним з таких принципів:

від великих м'язових груп – до дрібних;

від м'язів верхньої частини тіла – до нижньої.

Наведені в цьому розділі вправи розташовані за принципом зверху-вниз.

У другій частині розминки застосовують спеціально-підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату спортсмена бойового хортингу, які будуть брати участь в основній частині заняття. Безумовно, перш ніж приступити до будь-якого спеціалізованого виду спортивних вправ бойового хортингу, будь то виконання прийомів базової техніки, біг, ігрова естафета з елементами бойового хортингу або заняття зі штангою, необхідно добре розігрітися.

Розігрів полягає у виконанні протягом 5–15 хв легких аеробних вправ. Розігрів має привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. Наприклад, перед спеціальним бігом з партнером м'язи ніг можна розігріти бігом на місці та махами ногами. Щоб підготувати себе до роботи зі штангою, треба деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки.

Розігрів – це вид спеціальної розминки, самостійний і дуже важливий елемент підготовки до тренувань. Чим довше та активніше спортсмен збирається тренуватися, тим тривалішим має бути його розігрів. Також більше часу для розігріву варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно та не здатний до швидкої мобілізації сил. Якщо ви новачок, то будь-яка спеціальна вправа бойового хортингу буде для вас важкою. Якщо ж ви займаєтеся бойовим хортингом уже досить давно, то тіло буде пам'ятати, що й як слід робити, тому підготувати себе до тренування можна значно швидше.

Завдяки розігріву спортсмен, перш за все, дійсно розігріває своє тіло в необхідному місці, прогріває саме ті групи м'язів, які будуть задіяні у виконанні технічного завдання. Водночас, підвищується температура в самих м'язах і тканинах, які пов'язують м'язи з кістками і кістки між собою, тобто зв'язки та суглоби. Розігріті м'язи та суглоби є більш гнучкими, тому в меншій мірі схильні до

пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечника і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини та кисень, що підвищує фізичну витривалість, тобто спортсмен втомиться набагато швидше, якщо він не розігріє себе перед тренуванням.

Безсумнівно, розігрів перед спеціальною основною частиною тренування необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без розігріву навантаження на серце виявиться занадто високим. У цю частину розминки слід включити спеціальні вправи, такі як прийоми самостраховки при падінні, різні вправи на борцівському мосту, накати, забігання, перевороти, підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху мають бути схожі з тими, які будуть проводитися в основній частині заняття.

До цієї частини розминки входять спеціальні вправи з партнером як для розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних і тактичних дій на торкання, перетягування, тиснення, захвати тощо. Спеціальна частина розминки має створити хороший тон для проведення основної частини тренувального заняття.

Звичайно, слід звернути увагу, що підбір вправ і їх співвідношення залежить від етапу процесу навчання, віку та рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, програмних вимог, матеріально-технічних і кліматичних умов. Час проведення розминки визначається ступенем підготовленості спортсменів, їх емоційним станом, температурою і вологістю повітря та іншими чинниками.

Тривалість розминки становить приблизно 20–30 % відведеного часу на заняття, причому з підвищенням рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, час, що відводиться на розминку, зменшується.

Неправильна організація та методика проведення ввідно-підготовчої частини заняття може призвести до цілого ряду травм і функціональних відхилень. Усунення цих небезпек досягається дотриманням закономірностей тренувального

характеру. Від організації ввідно-підготовчої частини залежить ефективність вирішення основних завдань заняття.

Приклади вправ: ходьба на носках, на п'ятах, і напівприсіді, спортивна ходьба; біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з високим підніманням стегна; ривкі руками перед грудьми з розведенням у сторони; повороти тулуба; кругові обертання тазом; махові рухи ногами в різні сторони; з положення стоячи на колінах діставання сідницями хорта між ногами; з положення лежачи на спині діставання хорта за головою ногами; наклони голови вперед, назад, у сторони, кругові обертання головою; рухи вперед, назад, у сторони на мосту; піднімання партнера на спину із захватом руки, ноги і присідання з ним; імітація різних прийомів із партнером або без нього.

Види розігрівальних вправ. Існує три види розігрівальних вправ: пасивні, неспеціалізовані та спеціалізовані.

Пасивні розігрівальні вправи є такими, при яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Цими факторами можуть бути: сауна, гарячий душ або мазі. За винятком деяких особливих випадків, такі розігрівальні вправи є найменш ефективними, оскільки вони підвищують температуру тіла без залучення до рухової активності суглобів і м'язів.

Неспеціалізовані розігрівальні вправи охоплюють великі групи м'язів і не спрямовані на підготовку організму до виконання певної спеціалізованої роботи. Прикладами неспеціалізованого розігрівання можуть бути: плавання, їзда на велосипеді, легкий оздоровчий біг, загальна рухова діяльність. Такі вправи корисно виконувати перед тренуванням, оскільки вони не вимагають великого напруження та досить ефективно розігрівають тіло.

Спеціалізовані розігрівальні вправи спрямовані на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які в першу чергу будуть задіяні в тренуванні певної техніки прийомів бойового хортингу. Наприклад, перед відпрацюванням ударів

ногами розігріваються головним чином ноги, перед вивченням кидкової техніки особлива увага приділяється тулубу, тазостегновому суглобу та рукам. Перед заняттями ударною технікою на мішку розминається верхня частина тулуба, плечовий пояс і суглоби рук.

Спеціалізовані розігрівальні вправи слід виконувати після неспеціалізованих. Це найбільш ефективні з усіх вправ, оскільки вони підвищують працездатність м'язів, знижують ризик травматизму рідко використовуваних м'язів і суглобів та покращують нервово-м'язову координацію.

Закінчуючи неспеціалізовані розігрівальні вправи, переходьте до спеціалізованих вправ на гнучкість, виконуючи обертання суглобів, динамічні та статичні розтягування.

Переваги розігрівальних вправ. Як тільки розігрівальні вправи підвищують температуру тіла, в ньому відбудуться певні зміни, завдяки яким воно буде готове до активної фізичної діяльності: підвищиться пластичність м'язів, що дозволить їм швидше скорочуватися і розслаблятися протягом тривалого періоду часу; підвищиться механічна працездатність; посилений потік крові підвищить насичуваність м'язів киснем; прискорене кровопостачання знизить вміст в організмі молочної кислоти, що поліпшить роботу м'язів і зменшить у них відчуття болю; збільшиться еластичність сухожиль і зв'язок; покращиться серцево-судинна діяльність, що дозволить виконати більший обсяг фізичної роботи. Всі ці зміни необхідні для безпечного та ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще спортсмен розігріється, тим якісніше виконає наступні вправи.

Методика проведення розминки. Розминка починається з ходьби по периметру майданчика. Розмовляти між собою не дозволяється, спортсмени бойового хортингу з перших хвилин мають бути налаштовані на роботу та виконання команд тренера. Далі слідує біг з поступовим прискоренням. З першого дня занять вводяться спеціальні вправи, що є прообразами певних прийомів. У бігу

це так зване забігання, тобто рух спиною вперед з виведенням позаду себе дальньої ноги п'ятою вперед.

Вправа повторюється з амплітудою, яка багаторазово збільшується. Стрибки на одній нозі, на обох ногах, відштовхувальні стрибки у висоту з торканням зігнутими колінами плечей є серйозним навантаженням на дихальну і серцево-судинну систему спортсмена. Спортсмени бойового хортингу, які відчули недомагання та не витримують темпу, повинні вийти з групи учасників розминки і ненадовго присісти. Продовжити тренування можна після того, як повністю відновиться дихання та серцевий ритм.

Розігрів м'язів і суглобів у русі включають у себе відведення, розведення, обертання, викидання вперед прямих рук, нахили та повороти тулуба. Всі вправи проводяться при одночасній ходьбі по колу. Сюди ж входять присідання, рух у напівприсіді та у повному присіді. Така розминка покращує циркуляцію крові та збільшує постачання м'язів киснем. Після розминки доцільно приступити до виконання вправ на розтягування, в які включені всі основні м'язові групи.

Вправи з партнером. Вправи з партнером сприяють удосконаленню навичок подолання сили тяжіння і виконуються без опору та з опором.

Приклади вправ: піднімання партнера на спину нахилом уперед, коли спортсмени бойового хортингу стоять спиною один до одного, захопивши руки під лікті; піднімання партнера із захватом ноги та руки; піднімання партнера поворотом до нього спиною із захватом руки, як при кидку через спину (взяти партнера за плече або руку, повернутися до нього спиною на зігнутих ногах і, випрямляючи ноги, підняти його). Нахили з опором сприяють розвитку сили м'язів спини.

Приклади вправ

В. П. – Ноги на ширині плечей, руки вниз, партнер повис на шийі, захопивши її двома руками, його ноги зігнуті.

1. Згинання та розгинання шийі.
2. Згинання та розгинання тулуба з партнером на шийі.

3. Те ж, але партнер, захопивши плече, не дає спортсмену бойового хортингу випрямитися.

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки полягає в тому, що вона не вимагає великого простору і може ефективно проводитися в малому просторі практично на місці, тому її рекомендується використовувати в малих залах і при великій кількості спортсменів. При індивідуальних тренуваннях можна рекомендувати активно використовувати скакалку, але при групових тренуваннях тренер має користуватися трохи іншим набором стрибкових вправ. Стрибки є дуже ефективними, і за короткий час розігрівають організм спортсмена, готуючи його тим самим до навантажень основної частини тренування.

При відчутті болю під час виконання стрибків, спортсмен бойового хортингу має припинити розминку і перебудувати свою тренувальну програму на дане заняття. Стрибкові вправи активно застосовуються у бойовому хортингу, і можна розрізнити розминальні вправи та спеціальні, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, вибухової енергії. При виконанні розминальних стрибкових вправ необхідно дотримуватися ряду правил: не виконувати вправи при внутрішніх болях, особливо гострих; ритміка стрибків за можливістю має збігатися з дихальними ритмами; стрибати необхідно м'яко, намагатися весь час контролювати своє положення в просторі, не втрачати рівноваги.

Під дихальними ритмами розуміється наступне. Застосовувати слід черевне дихання. Дихальний цикл може включати в себе цикл з 2, 4, 6, 8 стрибків – порівну на вдих і видих. Стрибки, що виконуються з додатком сили, робляться на різкому видосі з вигуком. Починати слід зі стрибків стоячи на обох ногах.

Стрибки виконуються м'яко, дихальний цикл – 4 стрибка. Стрибки виконуються на носках, п'ятах, бічних поверхнях ступнів. Стрибки бажано супроводжувати розминальними круговими рухами рук у кистях, ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розніжками, скручуваннями тулуба, стрибки на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу. Вистрибування вгору з підтягуванням колін

до грудей, прогином тулуба назад, розведенням ніг уперед-вбік, на одній нозі з приземленням на поштовхову ногу – всі ці стрибки складають наступну групу і можуть супроводжуватися видихом.

Інша група стрибків – з положення сидячи навпочіпки сприяє хорошій розминці зв'язок коліна і стегна. Можна виконувати всі ті ж стрибки, що і в стійці: на місці, в сторони, вперед-назад, розніжку, стрибки з розворотом на 360°. У стрибковому темпі можна робити також базові удари ногами, високі махи, прямі удари руками з випадами на атакувальну стійку. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибка та закінчуючи 8 стрибками на один дихальний цикл.

У процесі тренування можна влаштовувати короткі – близько 1 хв стрибкові паузи для відновлення дихання спортсменів, розслаблення тіла і переключення уваги. Тривалість стрибкової частини розминки для новачків бойового хортингу має становити не менше 3–5 хв, для більш підготовлених спортсменів – до 10 хв. По закінченні стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання.

Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5–10 хв після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити досить великі енергетичні витрати, що відбуваються в першій динамічній частині розминки.

Таким чином, 15–20 хв стрибкової розминки та спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів підготують організм спортсмена бойового хортингу до подальшого тренування, і в той же час, самі по собі стануть істотною частиною тренувального процесу. Стрибки досить важко даються непідготовленим людям, дітям молодшого віку, тому не потрібно доводити стрибками учнів до знемоги на перших хвилинах тренування. Деякі вправи можна робити в кінці спільного тренування або відводити стрибкову підготовку на кожні 20 хв занять. Крім того,

непогано застосовувати спеціальні стрибкові вправи у процесі основної частини тренування з бойового хортингу.

Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальним стрибковим вправам під час розминки у бойовому хортингу приділяється величезна увага. Виконуються вправи з перестрибуванням предметів, вистрибуванням знизу нагору, стрибання на одній нозі тощо. Всі ці вправи ефективно розвивають витривалість, швидкість реакції, а головне, тренують вибухове зусилля, яке так необхідне в бойовому хортингу – це вміння різко змінити дистанцію.

В умовах спортивного залу можна порекомендувати наступний набір спеціальних стрибкових вправ. Ці стрибки по залу навпочіпки в усіх напрямках можна супроводжувати перекидами. Настрибування, наприклад, на гімнастичного коня з положення навпочіпки і зістрибування з нього. І, нарешті, цілий комплекс стрибків із застосуванням довгих гімнастичних лав.

Приклади вправ: перестрибування лави різними типами стрибків – на одній нозі, на двох ногах, стоячи, з положення навпочіпки тощо; стрибки по лаві – на одній нозі, навпочіпки передом, боком; стрибки на лаві зі зміною ніг на кожен стрибок з базовими ударами ніг; стрибки через лаву з базовими ударами ніг. Крім того, в якості спеціальних вправ можна робити різні перестрибування через партнера, верхні махи та удари ногами з вистрибуванням, удари ногами зі стрибком вперед, убік, назад. Не менш цікавими є стрибкові вправи, що виконуються для рук і тулуба. На відміну від простих згинань і розгинань рук в упорі лежачи для їх виконання необхідне вибухове зусилля і тісна координація роботи м'язів рук і тулуба.

Приклади вправ

1. Підстрибування з упору лежачи з відривом від землі, як рук, так і ніг. Можна супроводжувати ударами долонь перед грудьми та за спиною. Зусилля вибухові.

2. Пересування стрибками по залу в різних напрямках в упорі лежачи із зігнутими в ліктях руками на долонях, кулаках, тильній стороні кистей, що зігнуті всередину.

3. З положення – упор лежачи, руки випрямлені, спина прогнута вниз стрибком підтягнути ноги, не згинаючи колін, руки від підлоги не відривати. Відразу другим стрибком зайняти вихідне положення.

Стрибкові вправи, наведені вище, досить важкі та потребують для виконання гарної фізичної форми. Навантаження для початківців необхідно ретельно дозувати. Наприкінці стрибкових вправ перевіряти пульс. Не допускайте перевищення частоти серцевих скорочень більше 110–120 уд/хв.

Бігова розминка. При біговій розминці спортсмени бойового хортингу навчаються виконувати певні рухи під час бігу, причому темп бігу та розминальні рухи можуть не збігатися. Крім того, відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, з відволікальними факторами, орієнтуючись на слух тощо. Площа залу для бігової розминки має бути досить великою, а група спортсменів такою, щоб вільно займатися у залі. Темп бігових вправ розминки має змінюватися.

Орієнтовна послідовність вправ для бігової розминки

1. Біг у повільному темпі з обертаннями кистей і голови, в ліктьових і плечових суглобах, на п'ятах, бічних поверхах ступнів.

2. У середньому темпі біг приставними кроками; із закиданням гомілки назад; виносом колін; обертаннями в обидві сторони; спиною вперед. Дані вправи необхідно чергувати з прискореним бігом по діагоналі залу.

3. У середньому темпі біг з нахилами вперед і ударами долонь або кулаків об підлогу; зі скручуванням назад; вистрибуванням вгору прогнувшись; присіданням з ударами руками та ногами.

4. Перекати в довжину залу на спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті та ступні; перевороти на руках боком («колесо»); ходьба на руках. Закінчити бігову розминку легким бігом для

відновлення дихання та перейти до розтягувальних вправ на хребет і тазостегновий суглоб. Весь комплекс розминки займає близько 20 хв часу. Цей комплекс рекомендується проводити для початківців. Для спортсменів бойового хортингу середнього рівня підготовки можна переходити до стрибкової розминки. Деякі з перерахованих вправ їм рекомендується виконувати 2–3 рази на місяць у кінці тренування, перетворюючи їх у смугу перешкод.

Розминка «двобій з тінню». Розминка «двобій з тінню» може проводитися також як окрема імітаційна вправа у процесі тренування. Починати слід у легкому темпі човниковими пересуваннями в усі сторони, супроводжуючи їх короткими зв'язками з блокувань і ударів спочатку руками, потім підключати ноги. У процесі виконання вправи необхідно виконувати піднурення, підсідання, підстрибування. Поступово вводити удари ногами на середньому, і далі на верхньому рівнях. Ритм прискорювати, змінювати, включати різкі випадати та підстрибування з ударами.

Наприкінці імітаційного «двобою з тінню» проробити кілька стрибкових ударів, перекатів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів розгином. Закінчити розминку відновлювальними вправами та вправами на гнучкість. Загальний час розминки – 10–15 хв. Даний вид розминки рекомендується для проведення зі спортсменами, які освоїли базову техніку бойового хортингу. Після проведення такої розминки можливий перехід до парної роботи без додаткових вправ.

Працюючи у «двобой з тінню», спортсмен має уявляти перед собою суперника, і всі рухи наносити як у реальній сутичці, тільки по повітрю. «Двобій з тінню» застосовується для напрацювання комбінацій ударів і захистів, а також для збільшення швидкості і вибухової сили ударів. Окрім розминок, тренувань, короткий «двобій з тінню» проводять безпосередньо перед сутичкою, щоб розігріти м'язи і подумки налаштуватися на реальну сутичку. «Двобій з тінню» – це своєрідна «бійцівська медитація», що дозволяє спортсмену бойового хортингу досягати

максимальної концентрації фізичних і духовних сил і утримувати її з власної волі як завгодно довго.

Розминка лежачи на хорті. Вправи в положенні лежачи на хорті роблять після вправ у русі. Спортсмени бойового хортингу слухають пояснення в положенні сидячи, а вправи виконують у положенні лежачи.

Приклади вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині: піднімання ніг з діставанням хорта за головою, ноги опускати повільно, не торкаючись п'ятами хорта; перекладання піднятих на 90° ніг з однієї сторони на іншу (праворуч, ліворуч і назад); зустрічні круги ногами, ноги тримати під кутом 45°; жим легкої штанги від грудей; жим легкої штанги через голову; перекладання штанги прямими руками з-за голови на стегна.

Приклади вправ у положенні лежачи на животі: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від хорта; прогинання з таким розрахунком, щоб дістати руками гомілки; піднімання прямих рук з гантелями через сторони вгору; лежачи на хорті, ноги зачепити за важкий предмет і прогинатися з гантелями за головою; пересування поповзом за допомогою рук і ніг (по-пластунськи).

Розминка з партнером. Вправи з обтяженням вагою партнера. Приклади вправ: ходьба і біг із партнером на руках; піднімання партнера із захватом ніг з положення лежачи; наклони з партнером на руках; наклони з партнером, який висить на шиї; в упорі лежачи згинання та розгинання рук із партнером, а також лежачим на спині; згинання та розгинання рук з упором в руки партнера, партнер лежить на спині; стрибки з партнером, лежачим на плечах; рухи на мосту вперед–назад з партнером, який сидить на стегнах; дотискання з мосту з різними захватами; захопивши ноги партнера, який відповзає, витягати його на центр хорта.

Розтяжки

Спортсмени-початківці помилково вважають, що розтяжка – це те, з чого слід починати заняття. Розтяжка слідує після розігріву, іноді розтяжку навіть краще виконати по закінченні тренування після відновлення. Розтяжка дозволяє

розслабити м'язову систему та повернутися до нормального ритму життя. Самостійні заняття дещо обмежують можливості застосування всіх відомих засобів і методів розвитку гнучкості. Тому для виконання самостійних вправ на розтягування пропонуються такі їх комплекси, які не вимагають ні допомоги партнера, ні спеціальних умов.

Ці вправи можна виконувати у спортивному залі, на спортивному майданчику, на лісовій галявині, дома на килимку тощо. Необхідно тільки завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки, і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів, а лише відчуття розтягнутих м'язів і зв'язок. Розтяжка міцно увійшла в методику підготовки спортсменів бойового хортингу. Причому використовується розтяжка не тільки в тих видах прийомів, де потрібний наднормальний прояв гнучкості (бічні удари ногою в верхній рівень, удари ногою з розворотом тощо), а й у цілком звичайних – підсічки, зачепи, елементи боротьби у партері, захвати ногами тощо.

Переваги розтяжки. Розтяжка дозволяє підтримувати гнучкість тіла. З віком у сухожиллях і суглобах відбуваються суттєві зміни. Сухожилля, які є волокнистою сполучною тканиною, що зв'язує м'язи з кістками, особливо потребують необхідної еластичності. Сухожилля скорочуються і втрачають еластичність, що сковує рухи.

Розтяжка великих гомілкових і литкових м'язів може помітно поліпшити рухливість. Безперечно, рухливість також є необхідною умовою правильної постави. Скутість м'язів ший веде до сутулості, тобто, в результаті нерозвиненості грудних і плечових м'язів грудна клітка виглядає запалою. Ще більше скручує людину слабка рухливість м'язів і суглобів хребта, попереку та стегон.

Регулярна розтяжка дозволить не тільки виправити поставу, а й позбутися від болю і відчуття дискомфорту в спині та попереку. Що ще дуже важливо, розтяжка допоможе усунути дисбаланс розвитку різних груп м'язів. Припустимо, що передні м'язи стегон розвинені сильніше, ніж задні, що є звичайним явищем для багатьох

людей. При русі підсвідомо людина вибере таку ходу, при якій більшою мірою навантажуються передні м'язи стегон.

Швидше за все, хода буде дріботливою чи злегка підстрибуючою, що особливо стане помітно з боку. В результаті виникає дисбаланс при надмірному навантаженні. Саме дисбаланс розвитку м'язів призводить до незграбності в рухах, що, у свою чергу, може призвести до травм.

Бойовий хортинг включає розтягування м'язів як невід'ємну частину тренувального процесу. Перелічимо основні причини, за якими це відбувається.

Гнучке тіло – це свобода рухів, легкість і пластичність. Гнучкість впливає на те, як людина виглядає і як рухається. Недостатня гнучкість, малорухомість, контрактура деяких м'язових груп негативно впливає на стан і рухливість хребта, що, у свою чергу, відбивається на здоров'ї у цілому.

Переважній більшості людей для підтримки правильної постави і збереження здоров'я необхідно активно розтягувати наступні м'язи:

- трапецієподібні м'язи (верхня частина);

- грудні м'язи;

- м'язи попереку;

- м'язи передньої та задньої поверхні стегна.

Рухи при розтяжці завжди прийнято виконувати в повну амплітуду. Скутість м'язів часто чревата травмами, в той час, як достатній запас гнучкості зводить травматизм до мінімуму. Хороша гнучкість особливо важлива на заняттях з кидкової техніки бойового хортингу, де амплітудні рухи кінцівок і тулуба сполучаються з великими фізичними навантаженнями. Розтягування м'язів перед тренуванням підвищує здатність м'язів до подальшої роботи.

Заключна розтяжка, що виконується як фінальна частина тренування в бойовому хортингу, забезпечує цілий ряд чудових ефектів: правильно розтягується м'яз, повністю розслабляється, що покращує відновлення як самого м'яза, так і нервової системи, а отже, тренування з бойовому хортингу – це збудження

організму, і вельми серйозне; поліпшення гнучкості – найбільш очевидний результат тренувальної розтяжки.

Встановлено, що заключна розтяжка покращує кровопостачання м'язів і підсилює виведення з м'яза продуктів метаболізму. Помічено також, що зменшується пост-тренувальний біль. Значні за силою больові відчуття під час розтяжки збільшують викид соматотропіну – гормону, що відповідає за розвиток витривалості та розвиток м'язової маси, також він є сильним жиропалючим гормоном. Таким чином, грамотне включення розтяжки в тренувальну програму спортсменів допоможе досягненню будь-яких тренувальних і оздоровчих цілей, будь то розвиток гнучкості, збільшення м'язової маси або спалювання жирової тканини, і значно підвищить спортивні досягнення у бойовому хортингу.

Оздоровчий вплив розтяжки

Про користь розтягування для здоров'я людини відомо вже дуже давно. Тренування на розтягування м'язів – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Дані вправи застосовують у ранковій зарядці, розминці, а також як засіб спеціальної підготовки в бойовому хортингу. Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні.

Статичні вправи на розтяжку – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза, і спортсмен бойового хортингу утримує її протягом 30–60 с або більше. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи, періодично чи постійно.

Метод статичного розтягування заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10–15 с. до декількох хвилин. Для цієї мети найбільш прийнятними є різноманітні вправи, що пройшли перевірку. Ці вправи, зазвичай, виконуються окремими серіями в підготовчій або заключній частинах заняття, а також використовуються окремі вправи на розтягування в будь-

якій частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання комплексу таких вправ у вигляді окремого тренувального заняття.

Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування звичайно займає до 30–50 хв. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться увечері, то комплекс статичних вправ на розтягування можна виконувати і в ранковий час. Ці вправи необхідно використовувати і в підготовчій частині заняття, починаючи з них розминку, після чого виконуються динамічні спеціально-підготовчі вправи, з поступовим нарощуванням їх інтенсивності.

При такому проведенні розминки у результаті виконання статичних розтягувальних вправ добре розтягуються сухожилля м'язів і зв'язки, що обмежують рухливість у суглобах. Потім при виконанні динамічних спеціально-підготовчих вправ розігріваються та готуються до інтенсивної роботи м'язи.

Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати і з партнером, долаючи з його допомогою межі гнучкості, що перевищують ті, яких спортсмен вже досягнув при самотійному виконанні вправ. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів дають максимальні амплітуди. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування. У чому перевага статичного розтягування. Утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні.

Під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягування. Статичне розтягування, спеціально підібране для окремих частин тіла, значно поліпшить гнучкість. Ця додаткова рухливість дуже

важлива, оскільки навіть найпростіші завдання в нашому житті пов'язані з рухом. З урахуванням цього факту розтяжка навіть більш важлива, ніж фізичні вправи.

При виконанні статичних розтягувань навантаження на м'язи строго контролюється. Певна м'язова група розтягується до появи в ній легкого болю, а потім утримується так 10–30 с. Виконуючи їх, ретельно розслабляйте треновані м'язи, дихайте якомога глибше. Особливо це стосується виконання розтяжки ніг, тому що сідаючи на шпагат, ви залучаєте дуже складні за своєю будовою тазостегнові суглоби.

Заняття починайте з декількох хвилин активної рухової діяльності, спрямованої на прискорення кровообігу. Прискорений потік крові підвищує м'язову еластичність. Потім переходьте до вправ, що розслабляють суглоби, після яких виконуйте динамічні розтягування для розвитку м'язової рухливості.

Якщо ви працюєте виключно над гнучкістю, завершуйте тренування статичними вправами. Наприкінці будь-якого тренування виконайте кілька легких статичних розтягувань для розслаблення, відновлення тону м'язів. Ну а якщо ви будете поєднувати комплекси на розтягування з фізичною підготовкою, наприклад, з ранковими пробіжками, із виконанням оздоровчих і зміцнювальних вправ, то станете володарем прекрасного здоров'я та самопочуття протягом усього життя.

Динамічні вправи на розтяжку – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевому моменті амплітуди руху. Метод динамічного розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повтореннях вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Спочатку спортсмени починають вправу з відносно невеликої амплітуди, збільшуючи її до максимуму. Висококваліфікованим спортсменам вдається безперервно виконувати рухи з максимальною або близькою до неї амплітудою до 30–40 разів.

Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення розмаху рухів. Найбільш ефективно використання декількох активних динамічних вправ на

розтягування по 8–15 повторень кожної з них. Протягом тренування може бути декілька таких серій, виконуваних підряд з незначним відпочинком або упереміж з іншими, у тому числі і силовими вправами.

При цьому необхідно стежити, щоб м'язи не застигали. Активні динамічні вправи можуть включатися в усі частини навчально-тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи є складовою частиною загальної та спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи слід виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості.

При динамічних розтягуваннях м'язи подовжуються до максимально можливих для них меж. Виконання динамічних розтягувань веде до ефективного розвитку гнучкості. Для правильного виконання динамічних розтягувань зосередьтеся на плавності рухів, що не викликають у м'язах різких напруг. Прикладами динамічних розтягувань можуть бути такі вправи, як: піднімання ніг, колін, обертання руками, тулубом. Однак, такими вправами потрібно займатися дуже обережно, стежити за тим, щоб вони не перетворилися на балістичні. Початківцям рекомендується займатися тільки під наглядом тренера. Якщо ж розвиток гнучкості є одним з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати у другій половині основної частини заняття, виділивши їх самостійним блоком.

Балістичні вправи на розтяжку – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. При балістичних розтягуваннях потрібне напруження вибраної групи м'язів досягається за допомогою стрибків, підскоків та інших видів активних рухів. Вони активізують міотатичний рефлекс, викликають у м'язах напругу. При самостійному виконанні балістичних розтягувань недосвідчений спортсмен-початківець

бойового хортингу може легко травмувати м'язи, тому рекомендується проводити заняття під педагогічним контролем тренера.

При розтягуванні шкіри, м'язів, сухожиль, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку та викликає відповідну реакцію в організмі. Таким чином, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію з боку нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожильно-зв'язковому апараті. До того ж, при розслабленні м'яза знижується його потреба в кисні та зменшується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок, суглобів до центральної нервової системи. Тобто, м'язова релаксація допомагає регулювати нервові процеси. Розслаблення тягне за собою зупинку непотрібної організму витрати енергії, нейтралізує стомлення, знімає нервову напругу, покращує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій.

Гнучкість спортсмена означає наявність свободи рухів – важливу частину всіх його дій. Заняття розтяжками підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Вони особливо корисні для підтримки гнучкості, рухливості та фізичної форми. До того ж, такі тренування не вимагають ніяких витрат на екіпірування та спеціальне обладнання, вони чудово підходять для домашніх умов.

Правила виконання розтяжки

Спортсмени бойового хортингу перед основною частиною тренування роблять нахили назад, прогинаючись у спині, та вперед, дістаючи долонями підлогу, або сідають на шпагат, щоб розтягнути м'язи та зв'язки ніг. Усе це входить у звичку. Кожний спортсмен сам відчуває свій організм і послідовність вправ, які йому необхідні для забезпечення ефективного розігріву. Але є певні методики та правила, які можуть стати орієнтовними для спортсменів бойового хортингу. Ось кілька основних правил, як треба виконувати розтяжку перед початком тренування.

1. Завжди розігрівайтеся перед виконанням розтяжки. Повторіть розтяжку після завершення вправи.

2. Попрацюйте з усіма м'якулами і суглобами, а не тільки з тими, які будуть задіяні під час виконання основних вправ. Приділіть увагу попереку, м'язам спини, грудей, плечей, групам м'язів передньої та задньої частини стегон, тазостегнового суглобу і сідниць, гомілок ніг, шийних суглобів, рук і зап'ясть.

3. Розтяжці кожної групи м'язів приділяйте у середньому по 30 с. З плином часу закріпіть результати, збільшивши час розтяжки аж до 2 хв на кожену групу м'язів.

4. Не робіть різких рухів. Розтяжку слід виконувати плавно, щоб не травмувати м'язи, зв'язки та суглоби.

5. Виконуючи розтяжку, необхідно відчувати напругу в м'язах і суглобах, але не біль. Не прагніть відразу і швидко досягти більшого, ніж ви можете.

6. Не затримуйте дихання. Дихати потрібно спокійно, повними грудьми, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

7. Думайте. Час, коли ви виконуєте розтяжку, вдало підходить для того, щоб ще раз подумати, яких цілей хочете досягти в результаті майбутнього тренування.

Спеціальна розтяжка у бойовому хортингу

Вправи спеціальної розтяжки у бойовому хортингу спрямовані на те, щоб підготувати м'язи до виконання технічних завдань прийомів бойового хортингу. Існують певні принципи виконання таких вправ. Усі вправи виконуються симетрично, тобто як на одну кінцівку, так і на іншу. Послідовність позицій при виконанні вправ може бути такою: спочатку вправи виконуються в стійці, потім сидячи, а наприкінці – лежачи.

Основні принципи виконання вправ:

послідовність виконання вправ змінювати не рекомендується, оскільки вона визначається способом кровопостачання органів і законами течії внутрішньої енергії;

кількість нахилів уперед і назад, а також нахилів у різні боки має бути однаковою;

скручування хребта виконують в обидві сторони;
розтягування та напруження (стиснення) м'язів чергуються;
у вправах усі переходи між статичними положеннями виконують на видосі;
рухи плавні і текучі з одним постійним зусиллям;
необхідно постійно контролювати свої відчуття, як би слухати відповідь тіла,
працювати зі своїм внутрішнім світом;
при виконанні вправ можуть застосовуватися затримки дихання після вдиху
та затримки після видиху;
дихання та увагу концентрують на тій області тіла, з якою проводиться
розтяжка (суглоб, м'яз тощо);
при виконанні вправ можна використовувати роботу з образами;
перед виконанням комплексу необхідно провести легку розминку в поєднанні
з масажем і дихальними вправами.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості ніг

При виконанні вправ на розтяжку ніг необхідно дотримуватися наступних правил.

1. Розминка підвищує температуру м'язів, від чого посилюється приплив крові до тканин. М'язові волокна при цьому будуть швидше та ефективніше реагувати на розтяжку.

2. Не натискайте, розтягуючи м'язи. Має пройти приблизно 6–10 с, перш ніж внутрішній захисний механізм м'яза адаптується до нового стану. Потім нервова система дозволить м'язовим волокнам розслабитися та змінити свою довжину.

3. Утримуйте кінцеве положення протягом 30 с.

4. Уникайте ривків. Ривки навантажують суглоби, зв'язки та м'язи.

5. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

6. Розтягуйте обидві сторони однаково. Для підтримки балансу м'язів і симетрії завжди розтягуйте ліву і праву сторону тієї чи іншої області.

Вправа 1. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (напівсухожильні м'язи). Встаньте прямо. Праву ногу покладіть на опору, верхня поверхня якої знаходиться приблизно на рівні тазу. Ступню правої ноги тягніть на себе. Нахиліться, покладіть руки на опору та опустіть голову. Намагайтеся не згинати ноги в колінах. Ліва ступня спрямована чітко вперед. Під час нахилу стежте за рівним положенням тазу. Намагайтеся нахилятися рівною шиєю.

Вправа 2. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні сидячи (напівсухожильні м'язи). Сидячи на хорті, ноги витягнуті попереду себе, ступні натягнуті на себе, спина рівна. Згинаємо праву ногу, обхоплюємо її руками за гомілковостопний суглоб. Розгинаємо ногу в коліні і тягнемо її до себе. Не втрачаємо рівного положення спини.

Вправа 3. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні лежачи (напівсухожильні м'язи). Ляжте на спину, поставивши одну ногу ступнею на підлогу, другу витягніть вгору. Візьміться руками за ногу і тягніть її до себе якомога ближче. Слідкуйте, щоб коліно не згиналося.

Вправа 4. Розтяжка м'язів, випрямляючих і обертаючих стегно (сідничні м'язи), та напівсухожильного м'яза. Ляжте на спину, ліву ногу зігніть, поставивши ступню на підлогу. Покладіть праву щиколотку трохи вище правого коліна. Потім випряміть ліву ногу в коліні, руками обхопіть гомілку і м'яко тягніть ногу до себе. Слідкуйте, щоб шия та потилиця були розслаблені. Тягніться повільно та обережно, оскільки дана розтяжка навантажує сідничний нерв.

Вправа 5. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі і розгинаючих її в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (квадрицепс і згинач стегна). У положенні стоячи переносимо вагу тіла на ліву ногу, праву ногу згинаємо в коліні, руками беремося за ступню і тягнемо п'яту правої ноги до сідниці.

Слідкуйте, щоб коліна знаходилися разом. Опорна ліва ступня дивиться вперед. Одночасно подаємо таз уперед. Виконуючи дану вправу, не тисніть, щоб не травмувати колінний суглоб.

Вправа 6. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі та розгинаючих її в коліні, у положенні лежачи (квадрицепс і згинач стегна). Ляжте на лівий бік. Злегка зігніть ліву ногу, що допоможе зберегти рівновагу, лежачи на боці, зігніть праву ногу в коліні, візьміться рукою за ступню і тягніть п'яту до сідниці. Одночасно штовхайте таз уперед.

Вправа 7. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні випаду (квадрицепс і згинач стегна). Прийміть положення випаду, ліва нога попереду. Зігніть її в коліні під кутом 90° . Коліно має перебувати рівно над ступнею. Права нога лежить ззаду коліном на підлозі. Зігніть праве коліно, протилежною (лівою) рукою візьміться за ступню, права долоня впирається в підлогу на одній лінії зі ступнею. На видосі м'яко тягніть п'яту в напрямку сідниці. Одночасно тягніться правим стегном до підлоги.

Вправа 8. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні сидячи. Сядьте на хорт. Зігніть коліна та розведіть їх у сторони. Ступні з'єднайте підошвами разом і зафіксуйте їх руками. На вдосі тягніть коліна до підлоги, на видосі розслабте ноги, але при цьому уявляйте, як коліна опустилися ще нижче. Утримуйте положення протягом 30 с. На вдосі руки через сторони підніміть вгору, на видосі плавно нахиліться вперед, починаючи рух від стегон. Злегка напружте м'язи живота. Нахиляйтеся рівною спиною, поперек тримайте прямо, грудьми тягніться до ніг.

Вправа 9. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні сидячи. Встаньте навпочіпки. Плавно коліна розведіть у сторони таким чином, щоб стегно і гомілка утворювали прямий кут, лобкова кістка знаходиться перпендикулярно підлозі. Акуратно подайте таз уперед, опустіть передпліччя на підлогу. Зафіксуйте положення на 30 с. Потім плавно

подайте таз назад, сідниці тягнуться в напрямку п'ят. Залишіться в цьому положенні на 30 с.

Вправа 10. Розтяжка м'язів, що приводять ногу, та м'язів, що згинають ногу в коліні (задня поверхня стегна, підколінні зв'язки) в положенні сидячи. Сядьте, витягніть праву ногу вперед, ступню натягніть на себе. Ліву ногу виведіть убік, зігніть у коліні під прямим кутом і ступню скоротіть. Перевірте правильне положення – ліве стегно щодо правої ноги лежить під прямим кутом, ліва гомілка щодо стегна – під прямим кутом, і ступня щодо гомілки теж під прямим кутом. Намагайтеся два сідничних м'яза опустити на підлогу, щоб вирівняти лінію таза. Нахиліться рівною спиною до правої ноги та візьміться лівою рукою за ступню або за крайню точку, до якої ви дістаєте. Зафіксуйте положення на 30 с. З попереднього положення переведіть тулуб по центру між стегнами. Продовжуйте тягнутися грудьми вниз, намагаючись не відривати таз від підлоги. Сидіти 30 с. Повторіть вправу на іншу ногу.

Вправа 11. Розніжка. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні лежачи. Ляжте на спину, витягніть ноги вгору. Покладіть руки на внутрішню частину колін і за допомогою рук розведіть ноги максимально широко в сторони. Почніть м'які легкі похитування ногами. Починайте з невеликих рухів, поступово амплітуду збільшуйте. Потім зафіксуйте положення та утримуйте його 30 с.

Вправа 12. Підготовка до поперечного шпагату. Встаньте на коліна, праву ногу витягніть убік так, щоб передня частина ноги дивилася вперед, а внутрішня – в підлогу. Витягніть руки в сторони. Зробіть глибокий вдих і на видосі опускайте руки на підлогу на передпліччя, права нога їде вбік, друга нога залишається зігнутою в колінному суглобі під прямим кутом. У крайньому положенні зупиніться та утримуйте позу 30–60 с. Потім повторіть на іншу ногу.

Методика розтяжки ніг. Розтяжка на шпагати проводиться поступово. Для будь-якого спортсмена бойового хортингу, який хоче вільно бити ногами у верхній

рівень, це тема має першорядну важливість. Шпагати існують двох різновидів: поперечний і поздовжній. І якщо ви змогли сісти на один з видів, то це не означає, що легко буде сісти на інший.

Звичайно, чим молодше спортсмен, тим легше йому буде сісти на шпагат. Ще є спортсмени бойового хортингу, які біологічно схильні до гнучкості, якщо ви відноситеся до цих людей, то вам дуже пощастило і розтяжка не буде складною. Решті ж розтяжка на шпагат буде вартувати дуже великих зусиль і щоденних тренувань. Поздовжній і поперечний шпагат тренується по різному.

Поздовжній шпагат. Поздовжній шпагат полягає в розведенні ніг вперед–назад у горизонтальному положенні. Це найбільш простий у виконанні шпагат з тієї причини, що ця амплітуда рухів для людини найбільш природна. Ми рухаємо ноги вперед–назад під час ходьби, а також під час руху по сходинках піднімаємо ногу, і коли сидимо, ми теж піднімаємо стегно вперед. Воно у нас перпендикулярне по відношенню до тулуба. Поздовжній шпагат виконується шляхом виведення однієї ноги вперед, іншої – назад. При цьому гомілковостопний суглоб задньої ноги витягується горизонтально.

Існує певна складність при виконанні поздовжнього шпагату у дорослих спортсменів бойового хортингу старшого віку. На передній поверхні стегна є зв'язка. Якщо вона не була розроблена в дитинстві, то виконати правильний поздовжній шпагат буде складно. Тому що зв'язка вже не тягнеться. Її небезпечно тягнути в зрілому віці. У такому випадку можна виконувати поздовжній шпагат, відвівши ступню не назад, а вбік. Коли ви будете сідати на поздовжній шпагат, у вас буде задня нога лягати не на передню поверхню стегна, а на внутрішню поверхню стегна.

Поздовжній шпагат допомагає в бойовому хортингу, коли удар ногою наноситься зверху вниз або знизу вгору. Ноги при виконанні шпагату розробляються таким чином, що є можливість підняти ударну ногу вище голови. Удари ногами наносяться після виносу коліна вперед–вгору. Якщо ви можете

високо підняти коліно, то у вас з'являється перевага в тому, що ви можете легко наносити з цього положення удари. Якщо ви не можете підняти коліно, то для суперника стає очевидним те, на якому рівні ви будете наносити удари ногами. А ваша перевага в тому, що суперник, якщо вже підготував блок на одному з рівнів, або на двох рівнях, у вас залишається можливість нанести удар на незахищеному рівні.

Поздовжній шпагат у порівнянні з поперечним шпагатом виконати набагато простіше через природність амплітуди руху ніг. Користь поздовжнього шпагату полягає у наступних факторах: стимулює внутрішні органи і м'язи; усуває статеві розлади і є хорошою профілактикою захворювань сечостатевої системи; посилює циркуляцію крові в ногах, стегнах і тазовій області; відкриває та зміцнює підколінне сухожилля і м'язи стегон; у профілактичних цілях полегшує запалення сідничного нерва та біль в області хрестця; зміцнює м'язи низу живота; звільняє напругу в області паху, яка може бути викликаною сидячим способом роботи; сприяє вільному руху стегон, підвищуючи мобільність кульшового суглоба; витягує хребет, розкриває грудний відділ; позбавляє ноги і прес від жирових відкладень.

Освоювати шпагат може практично кожен спортсмен бойового хортингу, незалежно від того, новачок він чи ні. Але перед тим, як приступити до даної вправи, треба підготувати тазостегнові суглоби та м'язи ніг до роботи. Для поздовжнього шпагату треба попрацювати над згиначами стегна і підколінними м'язами та зв'язками. Виконуючи вправи, не тисніть, розтягуючи м'яз. Уникайте ривків. Слідкуйте за диханням. Повторюйте вправу на обидві сторони. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

Комплекс вправ для досягнення поздовжнього шпагату

Вправа 1. Зробіть широкий випад або позу бігуна. Виставте праву ногу вперед, зігнуту під прямим кутом. Долоні опустіть на підлогу по обидва боки від

ступні. Бажано, щоб підстави долонь знаходилися на одному рівні з великим пальцем ноги. Витягніть ліву ногу назад, ступню поверніть до підлоги, тягніться п'ятою назад. Опустіть грудну клітку та живіт на праве стегно. Розправте плечі, тягніть лопатки до центру. Слідкуйте за рівним положенням хребта. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 2. З попереднього положення випаду розслабте ліве коліно та опустіть його на підлогу, витягніть ліву ступню. Переведіть руки вліво та опустіть передпліччя на підлогу, праве коліно відведіть злегка вбік. Розслабтеся і намагайтеся дихати глибоко. Чим далі ваші руки будуть розташовуватися від правої ступні, тим буде легше. Чим ближче руки, тим глибше розкривається тазостегновий суглоб. Утримуйте положення не менше 30 с

Вправа 3. Нахил у положенні на коліні. З попереднього положення встаньте на ліве коліно, підніміть тулуб уверх, праву ногу витягніть попереду себе, ступню натягніть на себе. Перевірте рівне положення стегон, обидва ребра стегна дивляться вперед. Руки опустіть на праву ногу або на підлогу, якщо у вас хороша розтяжка. Зробіть глибокий вдих, розправте груди та плечі, на видосі рівною спиною нахиліться вниз. Направляйте таз назад, спробуйте опустити передпліччя на підлогу. Злегка підтягуйте м'язи промежини. У крайній точці зафіксуйте положення. Утримуйте положення не менше 30 с

Вправа 4. Випад з прогином. З попереднього положення поверніться назад у випад на праву ногу, опустіть долоні на хрестець, пальці при цьому направте вгору. Опустіть плечі та на вдосі штовхніть куприк і таз максимально вперед і вниз, допомагаючи собі долонями. Опустіть лопатки і плечі, витягніть весь хребет. Дивіться вгору, витягуючи шию, або розслабте шию та відведіть голову назад, якщо від цього не паморочиться голова. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 5. Поза голуба. Почніть з положення навпочіпки. Просуньте праве коліно вперед так, щоб воно торкнулося правого зап'ястя. Повільно просуньте праву гомілку злегка вліво, поки ступня не опиниться рівно під лівою стороною тазу.

Тепер витягніть ліву ногу назад. Не нахиляйтеся вперед, а замість цього пройдіть руками назад, направляючи таз униз до підлоги. В міру того, як ви все глибше входите в позу, стежте за тим, щоб таз залишався рівним. Якщо вирівняти таз не вдається, помістіть під праву сідницю ковдру або іншу опору. Опускаючи таз все нижче, сильно притискайте кінчики пальців до підлоги та витягуйте обидві сторони талії – це допоможе подовжити поперек і вберегти його від перенапруги.

Вправа 6. Шпагат. Встаньте на ліве коліно, праву ногу витягніть уперед. Опустіть руки на підлогу. Якщо вам далеко до шпагату, можна з боків поставити стільці та руками опертися ліктем на них. Стежте, за тим, щоб таз і плечі були паралельні підлозі, одне стегно дивиться чітко вперед. Поступово права нога ковзає вперед, а ліва нога витягується назад. Не поспішайте випрямляти ноги в колінах до кінця: поступово, коли суглоби стануть більш рухливими, таз сам опуститься нижче, і ви легко випрямите ноги. Тримайте спину максимально витягнутою і не опускайтеся до передньої ноги, щоб не порушувати баланс тіла і не створювати напругу в хрестці. Утримуйте положення не менше 30 с.

Поперечний (фронтальний) шпагат. На поперечний шпагат сісти складніше, ніж на поздовжній, тому рекомендується спочатку зайнятися поздовжнім шпагатом, і після того як у вас з'являться певні позитивні зрушення приділяти увагу поперечному шпагату.

Отже, прийміть вихідне положення. Руками упріться в підлогу, розставивши ноги для підтримки рівноваги, потроху рухайте ноги в сторони, коли відчуєте межу, і невеликі больові відчуття, залишіться в цьому положення на 30 с. Після невеликого відпочинку повторіть вправу. Слід звернути увагу на один технічний момент: під час розтяжки носки мають дивитися вгору, а п'яти щільно прилягати до підлоги, це дозволить створити більшу напругу та збільшить результат.

Комплекс вправ для досягнення поперечного шпагату

Даний комплекс рекомендується виконувати без допомоги партнера.

Вправа 1. Початкове положення – зробити крок уперед і з'єднати кисті рук у замок за спиною, пальці спрямовані до голови. Відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділах хребта. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися вперед і торкнутися підборіддям коліна передньої ноги. Знову відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 2. Початкове положення – розставити ноги на дві ширини плечей, руки в замку за спиною, пальці спрямовані до голови. Прогнутися назад. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділі хребта. Пройшовши вихідне положення, нахилитися вперед так, щоб тіло було паралельно підлозі. Розтиснути замок, захопити руками за п'яти, нахилитися вперед і направити тім'я в підлогу на одній лінії зі ступнями ніг. Повернутися у вихідне положення.

Вправа 3. Початкове положення – сидячи на колінах, руки зчепити в замок за спиною. Опустити підборіддя на груди, нахилитися вперед, немов прокочуючись по сфері кулі, опустити лоб на підлогу між колінами. Просунути підборіддя по підлозі вперед, випрямити спину та повернутися у вихідне положення. Пройшовши його, лягти спиною на підлогу, з'єднати коліна разом, руки в замку за головою, по можливості розстелити хребет від куприка до верхньої частини голови на підлогу. Повернутися у вихідне положення. Розвести коліна в сторони, внутрішні ребра ступнів покласти на підлогу та сісти між ногами. Випрямити одну ногу в коліні, імітуючи удар у бік, по можливості притиснути внутрішні сторони стегон до підлоги. Повернути випрямлену ногу в тазостегновому суглобі ступнею вгору, носок тягнути на себе. Нахилитися вбік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 4. Початкове положення – сісти на підлогу, розвести ноги якомога ширше, промежина має знаходитися на підлозі, підтягнути ступні ніг на себе з максимальною напругою, випрямити спину, впертися руками в стегна, сильно потягнути хребет угору. Впертися руками в підлогу, одна рука перед собою, інша –

за спиною. Злегка підвестися, одну ступню взяти на себе, носок іншої витягнути. Змінюючи положення ступнів: від себе – на себе, здійснити кілька рухів з боку в бік. Перейти у вихідне положення, нахилитися вперед, продовжуючи сильно тягнути ступні ніг на себе. Повернутися в початкове положення і нахилитися у бік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Виконати нахил в інший бік і знову виконати нахил вперед.

Вправа 5. Початкове положення – ноги розставлені на дві ширини плечей, носки розгорнуті в сторони. Максимально присісти та нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, перенести на них вагу, прогнути спину. Залишаючи вагу на руках, розвести ноги в сторони до максимуму, імітуючи удари ребрами ступнів у сторони. Контролювати розслаблення внутрішніх поверхонь стегон і напругу зовнішніх. У процесі всієї вправи вага залишається на руках. Погляд спрямований уперед. При виконанні вправи необхідно уявляти, що наносиш два бічних удари, немов розсовуючи стіни: уявляючи образ цієї вправи. Повторити вправу від 3 до 7 разів.

Розтяжка на шведській стінці. Крім двох методів розтяжки на шпагати існує метод розтяжок на шведській стінці (вертикальний шпагат). Розтяжка на шведській стінці дуже ефективна. Тим більше, що опору можна знайти на абиякому спортивному майданчику. На шведській стінці є безліч рівнів, які може використовувати спортсмен бойового хортингу з будь-яким рівнем підготовки.

Техніка розтяжки на шведській стінці дуже проста. Закиньте ногу на рівень, який дозволяє ваша підготовка, та тягніться до носка. Проробіть це протягом 1 хв, а потім змініть ногу. Для більшої ефективності необхідно тягнутися до носка повільно, а не ривками. Адже при ривку ваше тіло реагує так, нібито ви отримуєте пошкодження і намагається захиститися, заблокувавши м'язи.

При повільному русі ми не даємо м'язам заблокуватися, тим самим досягаючи більшого ефекту. Для вертикального шпагату не варто відразу закидати ноги занадто високо, бо у цьому випадку ви не зможете виконувати ефективні наклони

та відчувати процес розтягування м'язів. Ному рекомендується періодично міняти, розтягуючи по черзі то ліву, то праву ному.

Застереження

1. Не перенапружуйтеся, намагаючись сісти на шпагат. У тренуваних м'язах має відчуватися легке печіння або натяг. Воно не дуже приємне, але його цілком можна перетерпіти.

2. Не підстрибуйте під час розтяжки м'язів. Стрибки змушують м'язи напружуватися, підвищуючи ризик травматизму.

3. Ретельно дотримуйтеся інструкцій з виконання вправ. Кожний м'яз необхідно розтягувати правильно. Вправи для розвитку гнучкості розроблені таким чином, щоб забезпечувати максимальну розтяжку м'язів при мінімальному ризику травмувати їх.

4. Розтяжки, в яких бере участь сила тяжіння, виконуйте з граничною обережністю і тільки після проведення ретельної розминки. До подібних комплексів відносяться вправи на розтяжку ніг – шпагати, при їх виконанні сила тяжіння збільшує навантаження на необхідні частини тіла.

5. При виконанні вправ на розтяжку ви не повинні відчувати болю в суглобах. В іншому випадку негайно припиніть виконувати вправу.

6. Виконуючи вправи, що включають у себе нахили, завжди згинайтеся в стегнах, а не в попереку. Поперек дуже легко травмувати.

7. Завжди розвивайте силу та гнучкість одночасно.

2.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях

Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається бойовим хортингом.

Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають спортсменів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом.

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

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

Самостраховка при падінні

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

Вправи в безпечних падіннях. Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння

набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

і двома ногами і перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

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

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

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

Перекид через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати перекид через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорта, потрібно сильно прогнутися, ноги зігнути в колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

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

Перекид через плече

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

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

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і

захопити правою рукою пояс на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

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

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

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

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

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук об хорт. Встати

впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити переكات назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид в повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Падіння на спину через палицю. Два партнера тримають за кінці палицю і підводять її в горизонтальному положенні до підколінних згинів спортсмена. Спортсмен, витягуючи вперед руки і згинаючи тулуб в тому ж напрямку, сідає позаду палиці. Опустившись якомога нижче, він починає падати назад, сильно притискаючи підборіддя до грудей. Руки повинні обігнати тулуб і опинитися на хорті першими, виробляючи удар долонями. За ними повинні опуститися лопатки. В останній момент падіння партнери злегка підводять палицю, і спортсмен пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за неї.

Замість палиці можна падати через зчеплені різнойменні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

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

Падіння при пересуваннях. Всі падіння назад проводяться, коли спортсмен задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнене поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, зігнувши ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок вперед, він штовхає спортсмена вперед, через того, хто стоїть на чотирьох кінцівках, і страхує падаючого. Спортсмен падає на правий бік. Аналогічне падіння робиться на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, і відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота спортсмена одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортівки. Роблячи випад правою ногою вперед, він штовхає спортсмена вперед через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках. Спортсмен падає перекидом вперед на правий бік. Другий партнер страхує падаючого.

2.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу

Тренувальні завдання. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки спортсмена та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакувальних і блокувальних захватів, імітації атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню

варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні сутички (сутьки за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні сутички (сутьки за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи сутички і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчальної сутички від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування в стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакувальних і захисних дій при пересуванні в стійці.
3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, затягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.
5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту).
6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.
8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.

10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).

11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.

12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та в інших стандартних захватних положеннях.

13. Проведення навчальної сутички з різними завданнями:
обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;
обопільна боротьба за площу хорту;
перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;
перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;
проведення сутички з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакувальних, захисних і блокувальних дій у партері.
2. Просування нижнього в партері.
3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.
6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.
8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприймів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із партеру.

10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення сутичок) із різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію, або вийти наверх;

проведення сутичок із декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Поняття методики в теорії бойового хортингу і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних прийомів та вправ, що входять в арсенал спортивної діяльності в бойовому хортингу, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у бойовому хортингу багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою основних прийомів і вправ бойового хортингу.

Реалізація основних принципів навчання в бойовому хортингу

Методика навчання прийомів і вправ бойового хортингу базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб спортсмени свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей спортсменів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи бойового хортингу будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи трудність прийомів та вправ, тренеру з бойового хортингу слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні, і важкими у м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких прийомів і вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль у забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навичок спортсменів бойового хортингу. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести велику роботу щодо створення і упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів бойового хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання бойового хортингу.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні фізичних і духовних якостей спортсменів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і

прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями спортсменів.

Принцип систематичності проявляється у неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять бойовим хортингом слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу.

Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання прийомів і фізичних вправ бойового хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у спортсмена розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів тощо).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення спортсменів створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в бойовому хортингу можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості кожного учня.

Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти занять тощо). При цьому слід враховувати, що на працездатність спортсменів впливає як

фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення прийому або комбінації прийомів, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню та розчленуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмного матеріалу, до якості виконання прийомів і вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях з бойового хортингу, виконання контрольних нормативів, зобов'язань тощо. Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять бойовим хортингом і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту спортсменів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з бойового хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з бойового хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті прийому,

вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому бойового хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів бойового хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навички, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей спортсмена.

Принцип наочності реалізується шляхом показу особливостей проведення прийому бойового хортингу, натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири тощо). Завдяки застосуванню наочності спортсмени набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак прийому чи вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку, а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до тренувальних занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості спортсменів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з бойового хортингу використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з початківцями, новачками, при розучуванні нових прийомів сутички.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки прийому бойового хортингу, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ прийомів має бути зразковим за ефективністю і за технікою виконання. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) тренеру з бойового хортингу не під силу продемонструвати прийом, можна показати загальну його структуру або докладно пояснити техніку його виконання. Для показу складних прийомів можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу техніки прийомів сутички, натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети спортивних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеофільми. За їх допомогою спортсмен відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів бойового хортингу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення спортсменів. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навичок спортсменів сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні, і їх застосування залежить від особливостей контингенту спортсменів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у юних спортсменів рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з бойового хортингу засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку при падіннях, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, “проводку” по руху прийому сутички тощо. Ці прийоми допомагають відчувати суперника, прийом, вправу, запам’ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам’ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні спортсменів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять бойовим хортингом, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних спортивних результатів у бойовому хортингу необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до бойового хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати спортсменів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять бойовим хортингом є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять бойовим хортингом, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення навчитися ударам і кидкам, стати сильніше, навчитися себе захищати, придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами прийомів і рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні тощо).

Педагог, тренер з бойового хортингу має розкрити учням справжній зміст бойового хортингу як виду спорту та бойового мистецтва і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного його значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять бойовим хортингом, які проводяться тренером, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання спортсменів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій під час проведення прийомів бойового хортингу. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і

чому пропонується власне той, а не інший прийом бойового хортингу, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил його виконання.

Активність учнів бойового хортингу на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають спортсмена до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу тощо. Якщо для досвідченого спортсмена стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новими деталями прийому сутички або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль у розвитку активності спортсменів відіграє систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає тренер у процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочувальних мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення спортсмена на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

Фізіологічні основи формування у спортсменів рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність спортсменів удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху, з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексам.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навичку, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навичку спортсмена. Руховий

навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навички. На початку розучування прийому бойового хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється спортсменом повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навички сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів бойового хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватись частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навичку, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність спортсмена. Однак, ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано.

Автоматизм полегшує рухову діяльність спортсмена бойового хортингу, сприяє економній витраті його енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання складніших рухових завдань – на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані фахівців Національної федерації бойового хортингу України свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів.

При автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокomпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності спортсмена роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні прийомів кидкової техніки бойового хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні прийомів партеру, ударних комбінацій, складнокоординаційних рухових дій – еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв'язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же прийомів бойового хортингу у різних спортсменів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж спортсмена при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків у кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих кидках через спину, стегно окремі підвороти тулуба на кидок не будуть точною копією одні одних. Форма руху не залишається стандартною.

Різниця в характері рухової відповіді пов'язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

Фази формування у спортсменів рухової навички

Формування рухового навичу – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багаторусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань під час вивчення прийому бойового хортингу.

Фази формування рухового навичу – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навичу – носять умовний характер. В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення. Поява автоматизмів завершує *першу фазу* формування навичу. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. *Друга фаза* характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збивальних факторів), узгодженістю координаційних елементів навичу.

На стадії стабілізації навичу зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання спортсменом прийомів сутички не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання прийому бойового хортингу), можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи.

Це в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок у даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її затрачується багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового

навику проходить скоріше, ніж виправлення помилок в ньому. Це є специфікою вивчення прийомів бойового хортингу.

Численні спеціально організовані Національною федерацією бойового хортингу України експериментальні дослідження для вивчення специфічних спортивних нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію спортсмена не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією. Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який, насправді, має дуже важливу ланку – зворотну аферентацію, що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого прийому бойового хортингу.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності. При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам'ять) визначають якість, напрям реакції, інші – забезпечують запуск реакції (пускові подразники). Аферентний синтез відіграє вирішальну роль у механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації. Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції по відношенню до програми дії, полягає у співставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії під час проведення прийому бойового хортингу).

Акцептор дії – це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану рухову дію. Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді. Коли результати дії не співпадають з акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі (задуманому прийому бойового хортингу).

Навик є активною формою діяльності, в якій немає місця непродуманим, грубим, недоцільним рухам. У відповідності з уявленнями фахівців Національної федерації бойового хортингу України прогнозування і програмування руху під час виконання техніки бойового хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

При швидкій зміні ситуації або рухового завдання спортсмена проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для спортсменів, які володіють широким арсеналом прийомів сутички, великим запасом рухових навичок при різносторонній фізичній підготовці. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності спортсмена, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму.

Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у спортсмена у зв'язку зі зміною ситуації (зрив захвата, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль і т.п.) у спортсмена виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навички може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності спортсмена. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких прийомів бойового хортингу з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання у рамках традиційних уявлень про ці прийоми (застаріла техніка виконання кидків, колових зворотних ударів ногами тощо).

Вироблення навички – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому бойового хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навички має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації сутички способами. Така можливість у спортсмена бойового хортингу реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які

виконуються, не існує однозначної залежності. Інакше кажучи, пусковий імпульс щодо проведення прийому бойового хортингу ще не визначає кінцевої форми всього руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання прийомів бойового хортингу завдяки циркуляції інформації замкнутою функціональною системою, яка складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху при проведенні прийому, тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість передбачення руху за сигналом від пропріорецепторів, і спортсмен бойового хортингу поліпшує свої технічні можливості при проведенні сутички.

Перенесення рухового навичу спортсмена

Суттєве значення в навчанні прийомів бойового хортингу має взаємодія, перенесення, навичків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навичків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії спортсмена, перенесення навичку може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навичків широко використовується у процесі вивчення техніки і тактики бойового хортингу. З урахуванням закономірностей перенесення визначають послідовність вивчення різних прийомів бойового хортингу таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навичків рухові дії спортсменів систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом бойового хортингу виконує роль підвідного

(підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передуює вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші прийоми в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект перенесення навиків найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки виконання прийомів бойового хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом ший та руки, то це може стати суттєвою перепорою для оволодіння кидком зацепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навиків, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навиків, вибравши при цьому таку послідовність навчання, коли вплив негативного перенесення був би найменшим. У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотнього впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навиків, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного, зіштовхнувши їх під час по чергового виконання прийомів бойового хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів бойового хортингу між собою.

2.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички

Розучування та вдосконалення прийомів бойового хортингу і з'єднань (комбінацій прийомів) здійснюється за допомогою методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, яка є повним проведенням прийому бойового хортингу від початку до кінця. Його застосовують при вивченні нескладних технічних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучуваний прийом сутички не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури.

В основному цей метод використовується на початковому рівні навчання прийомів бойового хортингу, коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці бойового хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому бойового хортингу. При розучуванні техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання технічного елементу спортсмен ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо спортсмен навчився, наприклад, задовільно виконувати бічний удар ногою у тулуб під лікоть суперника, засвоюючи його цілісним методом, то

удосконалювати цей ударний прийом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, спортсмен зверне увагу на винос коліна ударної ноги через бічний рух, що дозволить стійко пересуватися і набрати необхідну відстань для нанесення удару і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під ліктем суперника. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала розгин в коліні як можна раніше – разом з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім спортсмен буде звертати увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). На кінець, коли з цим завданням спортсмен справиться, то потурбується про те, щоб в момент нанесення бічного удару ногою під ліктем суперника носок ноги були відтягнутим. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, не влучити у сам лікоть і найкраще виконати удар з необхідною силою та швидкістю. Такий прийом вичленування завдань доступний всім початківцям бойового хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з бойового хортингу велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості спортсмена, етапу засвоєння прийому або вправи. Характерні такі прийоми:

Самостійне виконання прийому при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, підтримка партнером; допоміжні засоби типу товстих гімнастичних матів, наявність м'якого поролону або поролонових майданчиків тощо).

Виконання прийому з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї технічної дії бойового хортингу.

Застосування сповільненої проводки впродовж всього прийому – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових

відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, кидок – підхват під одну ногу з падінням.

Виконання вправ на тренажері – здійснюється тренером-викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених прийомів сутички чи спеціальних вправ бойового хортингу, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючи або базові прийоми, як правило, є складовими основної базової техніки бойового хортингу. Наприклад, кидок через стегно – це відповідна складова кидків через спину та підхватів під одну чи дві ноги.

Успіх у розучуванні техніки бойового хортингу здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи слід з наростаючою складністю як по відношенню до складності координації дій при виконанні прийому бойового хортингу, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;

підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на одному супернику. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших суперниках, а також вправи (типу загальнорозвивальних) без обтяжень і з обтяженнями;

засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами вивчення техніки бойового хортингу:

від простого до складного;
від легкого до важкого;
від відомого до невідомого.

Треба також враховувати ступінь підготовленості спортсмена до засвоєння технічного елементу. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ спортсмени виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу (проведення прийому бойового хортингу від початку до кінця). Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних кидків у всіх видах і розділах бойового хортингу. З його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, й їх вибір.

При цьому слід дотримуватись наступних правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху при проведенні прийому;

при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватись спортсменом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись у залежності від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучувані прийому об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно не складна, спортсмен має хорошу рухову базу, є ефективні

прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості спортсмена;

розучуваний прийом має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

власне метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи (повного проведення прийому бойового хортингу);

метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху під час виконання прийому. Він робить можливим застосування в процесі розучування прийому бойового хортингу найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

- з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;
- з удосконаленням техніки розучуваних прийомів бойового хортингу;
- з виправленням помилок, які виникають у процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з бойового хортингу багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісного проведення прийому бойового хортингу, раціонально використовувати фізичні зусилля;

використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації у просторі;

застосовування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки прийомів бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами тренера-викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки. При цьому також здійснюється уточнення вихідних і кінцевих положень при проведенні прийому бойового хортингу.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації тренера-викладача з бойового хортингу і його творчої активності.

При вивченні прийомів бойового хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

У системі бойового хортингу пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання під час відпрацювання техніки бойового хортингу різних за вагою та ростом суперників.
2. Група прийомів незначної зміни умов тренування.
3. Група прийомів використання страховок при падіннях, допомоги і фіксації.
4. Група прийомів обмеження простору дії.

5. Група прийомів застосування обтяження.

Основне призначення:

для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі спортсмена (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку спортсмена); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості – виконання прийомів кидкової техніки на час і кількість разів. Виконання “шпагату” з додатковою вагою на тілі спортсмена розвиває спеціальну гнучкість для поліпшення ударної техніки ніг;

для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу.

6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна суперників тощо.

7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння прийомів бойового хортингу має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає спортсмену визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість у наступній сутичці зробити відповідні поправки.

8. Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування прийомів, так і при їх удосконаленні. Спортсмен в процесі практичного проведення прийому бойового хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й

удосконалення прийомів ударної і кидкової техніки бойового хортингу широко використовуються зорові орієнтири.

Умови успішного засвоєння прийомів бойового хортингу

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних технічних елементів бойового хортингу відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки спортсменів слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами при виконанні техніки прийому бойового хортингу;

розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість спортсмена, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки прийому бойового хортингу.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння прийому, яке проводить тренер-викладач на основі аналізу дій спортсмена і вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали бойового хортингу, які мають м'яке покриття,

необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла спортсмена, комп'ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Структура процесу навчання прийомів бойового хортингу

Формування у спортсменів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в бойовому хортингу. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування прийому.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення прийомів бойового хортингу.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку виконання прийому в загальній грубій формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога спортсмену в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, фізичні якості, котрі дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того, щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування прийому

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії при проведенні прийому бойового хортингу. Перед тренером-викладачем стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про прийом;
- правильно й доступно поставити перед спортсменом рухове завдання;
- допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;
- навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;
- сформувати загальний ритм рухової дії при проведенні прийому бойового хортингу;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з бойового хортингу повинен назвати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу спортсменів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передуює його показу, встановлює в пам'яті спортсмена уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елемента, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому бойового хортингу, дає можливість спортсмену зрозуміти, як виконувати той чи інший прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому бойового хортингу згідно професійної термінології і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу прийому в свідомості спортсмена і встановлення

ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, тренер сповіщає учням, що сьогодні на хорті ми будемо вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком тренера є демонстрація прийому бойового хортингу. Назвавши прийом за термінологією, тренер пропонує подивитись, як він виконується. Показ прийому в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора спортсмени засвоюють конкретні дані про прийом. Тому, демонструючи прийом бойового хортингу, треба враховувати таке:

показ має бути зразковим, а той, хто демонструє прийом, повинен володіти найновішою правильною та ефективною технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про прийом. При цьому повинна враховуватись підготовленість спортсменів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми поступово покращувати якість, збільшувати амплітуду виконання тощо);

показуючи, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати спортсменів, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку, коли тренер з бойового хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати даний прийом.

Практика роботи з бойового хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому бойового хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку спортсмен отримав при зоровому сприйнятті рухової дії.

Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги спортсменів тощо. Тобто дати відповідь на питання, визначені методикою бойового хортингу у механізмах акту поведінки спортсмена на хорті: Що робити? Як робити? Коли робити?

Це дасть можливість більш точно усвідомити прийом, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, слід використовувати методичну термінологію бойового хортингу. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елемента, який вивчається, запис котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях спортсмена в просторі, дистанціях до суперника тощо. В практичній роботі з бойового хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла спортсмена тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому бойового хортингу і ними слід скористатися при першій необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з бойового хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навичу. спортсмен отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про прийом безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають спортсмену реально оцінити свої можливості, а тренеру дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних прийомів етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навичу вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить

від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи спортсмена і змушують його виконувати прийом у заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання прийомів бойового хортингу, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі техніки бойового хортингу. Це призводить в основному до невиконання прийому.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння спортсмена координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в спортсменів-початківців, а в дорослих це може статись під час засвоєння складних за координацією прийомів сутички, де дистанція до суперника, варіант захвату, точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання прийому або окремих його дій, тренер-викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей у спортсмена недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи,

вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для швидкого нанесення удару ногою в голову необхідно розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах.

5. Боязнь виконання прийому. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму при падінні.

6. Втома. Перші спроби виконати новий прийом швидше призводять до втоми, ніж виконання його на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми тощо), методами активізації уваги спортсменів і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навику. Головний шлях до попередження даної помилки або послаблення її впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна скутість чи розслабленість тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей спортсменів (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку у них необхідних фізичних якостей (сила м'язів).

Таким чином, початковий етап розучування прийому, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними

закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, тренер-викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення прийому призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати прийом з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання прийому, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу спортсмена на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. Перевчити прийом (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки бойового хортингу) в іншу сторону.

3. Скористатись прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії бойового хортингу, в котрій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку при падінні на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою прийому бойового хортингу.

5. Застосовувати словесний звіт про виконану роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, спортсмен краще усвідомить суть

окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки бойового хортингу, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

уточнення техніки виконання прийому згідно його просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навичу починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування тощо), що дозволяє спортсмену тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибіркоким вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага спортсменів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні

вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу.

Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навичку. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі тренер-викладач допомагає спортсмену, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває спортсмен. Така умова обов'язкова, бо вона впливає з самого поняття “підвідні”. Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, удар ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення спортсменам характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не

тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчувати під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії.

Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому бойового хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти спортсменів про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння спортсменом основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості спортсменів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу спортсменів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому бойового хортингу з учнями, котрі засвоїли прийом, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого тренера-викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. В той самий час варто кому-небудь з спортсменів, котрі засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття спортсмена, як прийом починає виходити краще. У процесі розучування прийому викладач повинен повідомляти

спортсменам не тільки те, що явно видно під час його демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам.

На жаль, навіть висококваліфіковані тренери з бойового хортингу не завжди це можуть зробити, тому що прийом, котрий засвоює спортсмен, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом бойового хортингу, дуже складний тощо) і, природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття.

У той же час у спортсмена, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, спортсмен (котрий засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів бойового хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навичку, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла спортсмена в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає спортсмену у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних прийомів (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль).

У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо спортсмен не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло спортсмена в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, з відповідним напрямком

переміщення тіла. Якщо спортсмен не володіє технікою виконання силового прийому бойового хортингу, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання прийому при взятті ефективного захвата.

При поглибленому розучуванні прийому самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання прийому. Вдумливий спортсмен під час виконання прийому намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі спортсмен запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, спортсмен зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість проведення прийому.

Відоме значення під час самоконтролю має оцінка моменту, темпу і ритму виконання прийому, тобто чергування його фаз у часі. Спортсмен, знаючи момент проведення та ритмічний малюнок заданого прийому, може визначити правильне виконання прийому за моментом, положенням суперника, темпом пересувань, ритмом дихання, у якому прийом був виконаний.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти спортсмену:

- уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;
- набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;
- визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій при проведенні прийому бойового хортингу в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

закріпити навик володіння технікою прийому бойового хортингу;

розширити діапазон варіативності техніки прийому для доцільного виконання його в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;

завершити індивідуалізацію техніки виконання прийому відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей спортсменів. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навику, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах спортсмен виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навику є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку спортсмена.

В цьому легко переконатися під час виконання будь-якого добре засвоєного прийому. Навіть більше: якщо в процесі виконання прийому допущені незначні відхилення від правильного виконання, то спортсмен під час виконання прийому встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості

переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навичу тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому спортсмен може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навичу умови, за яких виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають спортсмена, і він успішно справляється з виконанням прийомів бойового хортингу.

Прийоми бойового хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навичу повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими прийомами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому бойового хортингу поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

ускладнення зовнішніх умов (розмір змагального майданчика, щільність покриття, обмеження простору дії тощо);

зміни у фізичному і психічному стані спортсмена (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);

наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами техніки бойового хортингу, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти

вплив негативного перенесення навику (ударно-кидкові комбінації, переведення суперника в партер після проведення прийомів тощо);

зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, збільшення дистанції до суперника тощо).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки прийомів бойового хортингу і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації.

Сьогоднішній розвиток бойового хортингу і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності прийомів сутички і вимог до їх виконання, вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру прийому, так і на фізичні якості, котрі забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєднаного впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, спортсмен використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріплений відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку прийому і, тим самим, сприяє розвитку швидко-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навику залежить від індивідуальних можливостей спортсмена, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи техніки бойового хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим технічним елементам бойового хортингу, котрі в майбутньому ще будуть потрібні.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні прийомів. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання технічних елементів бойового хортингу. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання прийомів у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану спортсменів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганой оцінки за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять спортсменів, або завжди применшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання і розуміння техніки і тактики бойового хортингу. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій спортсменів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння технікою бойового хортингу.

Значною мірою стимулює краще виконання елементів техніки бойового хортингу і такий прийом як періодична зміна екіпірування. Спортсмени, зазвичай, тренуються в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, котра передбачена правилами змагань в інших розділах бойового хортингу, то якість виконання прийомів покращується.

Навіть одягнутий пояс кваліфікації бойового хортингу, є стимулюючим чинником щодо досягнень успіхів у більш ефективному виконанні прийомів.

Успіх у виконанні багатьох прийомів залежить також від здатності організму спортсмена створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо спортсмен не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки прийому бойового хортингу, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елемента, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, спортсмену, котрий задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом в стійці не вийде, то сам кидок з падінням буде виконаний набагато краще.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів техніки бойового хортингу у стандартних умовах, але й привчити спортсменів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

- зміна партнера з легкого на важчого;
- перехід в інше місце тренування;
- з'єднання даного елемента з іншими прийомами;
- включення елемента техніки бойового хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

- виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли спортсмен досконало володіє прийомом);

- виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, в незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів бойового хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов'язані, і між

ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування спортсменів виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

2.7. Методика проведення навчальних сутичок

У тренувальному процесі бойового хортингу для спортсменів різного рівня підготовки від новачків до майстрів існує декілька видів навчальних сутичок: без контакту (імітація сутички), з обмеженим контактом і з повним контактом. Який з них вибере тренер для практичних занять, залежить від досвіду його викладацької діяльності і поставлених перед спортсменами завдань. Але, який би вид сутички не визначив для себе спортсмен у якості кінцевої мети, починати слід з запланованої обумовленої сутички, і вже від неї поступово переходити до сутички з обмеженим контактом.

На більш високих стадіях навчання залежно від інтересів спортсменів можна вводити у спарингову роботу різні варіанти завдань і ступені контакту. **Навчальна сутичка у бойовому хортингу** – це можливість застосувати на практиці вміння та навички, набуті при вивченні базової техніки. Вона дозволяє розвинути бійцівський дух і хоробрість, навчитися передбачати маневри і тактику суперника, відточити в екстремальних умовах атакуювальні та захисні дії, а також можливість отримати об'єктивну оцінку своєї майстерності. Деякі технічні елементи можуть бути освоєні тільки в процесі спарингу. Багато зі спортсменів-новачків з нетерпінням чекають, коли їх підготовленість дозволить перейти до включення в тренування спарингів.

Причиною цього є не тільки те, що тренування стають більш цікавими, але й те, що учням вперше представляється можливість застосувати на практиці вивчені

прийоми. Вкрай небезпечно приступати до навчальних сутичок без ґрунтовної попередньої підготовки. Недолік майстерності призведе до появи шкідливих тактичних звичок та технічних помилок, позбутися яких надалі буде складно. Тренер з бойового хортингу не повинен допускати до проведення сутичок, особливо до змагань спортсменів, які не набули необхідного рівня фізичної підготовленості та не вивчили певну кількість базових технічних прийомів.

Навчати веденню сутички можна двома способами: влаштовуючи зумовлені навчальні сутички та влаштовуючи вільні спарингові сутички. Спочатку всі спортсмени беруть участь тільки в обумовлених сутичках, і тільки пізніше, накопичивши певний багаж майстерності, вони можуть переходити до проведення вільних сутичок. Практично відпрацьовуючи заздалегідь обумовлені атаки та контратаки, спортсмени бойового хортингу поступово досягають важливості точного і контрольованого застосування техніки ударів і кидків.

Спортсмени, які беруть участь в обумовленій сутичці, стають обличчям один до одного та приймають бойові стійки. Учень, який виконує роль атакуючого, проводить заздалегідь певний удар рукою чи ногою, комбінацію ударів або кидок. Спортсмен, що захищається, також відповідає обумовленим захисним блоком або підставкою і контратакувальним ударним чи кидковим прийомом.

На початкових етапах навчання всі рухи обох спортсменів бойового хортингу, які беруть участь в обумовленій сутичці, мають відповідати їхньому рівню підготовки та бути ретельно відпрацьованими. Пізніше можна буде обумовлювати тільки атаки, надавши можливість спортсмену, який захищається, самостійно вибирати захисні блоки та способи контратаки. Така методика сприятиме розвитку у новачків таких якостей, як почуття часу, здатність зробити правильний вибір з декількох можливих варіантів, швидкість реакції та вірне визначення дистанції в контрольованих обставинах.

Для новачків, які недостатньо готові до проведення сутичок або побоюються спарингу, обумовлена сутичка є найбезпечнішим способом надання початкових

навичок змагальної роботи в конкуренції з суперником. Занадто відчайдушних або зайве агресивних спортсменів обумовлена сутичка навпаки навчить контролювати свої дії. Оволодівши певним рівнем майстерності та перейшовши на більш високі рівні навчання, спортсмени будуть готові до проведення вільних спарингів. Вільні сутички, залежно від використовуваних у них завдань, можна поділити на два види:

атакувальні, що призначені для відпрацювання дій в атаці;

оборонні, що передбачають проведення контратак.

Спочатку бажано навчати спортсменів наступальним ініціативам, оскільки виконати будь-яку дію простіше і швидше, ніж відповідну йому протидію. Коли атакувальні прийоми у виконанні спортсменів стануть швидкими і потужними, можна поступово переходити до розгляду способів оборони проти них і проведення ефективних контратак.

На більш високому рівні навчання, коли спортсмени бойового хортингу повністю оволодіють атакувальними прийомами, можна знайомити їх зі складними контратакувальними діями і стратегіями активної оборони. Використовувані на цьому етапі ударні та кидкові техніки бойового хортингу вимагають швидкої реакції, однак вони значно ефективніше звичайних дій в атаці.

Одним з найбільш складних видів контратакувальних прийомів є контркидки. Спортсмен проводить комбінацію облудних технічних рухів або помилкових атак, тим самим змушуючи суперника виконати очікувану дію. Облудні рухи, якими можуть бути раптові пересування тулуба або ніг, обманні замаху або обманні заходи на кидок, призначені для того, щоб змусити суперника розкритися та провести проти нього результативну атаку.

Навчаючи спортсменів проведенню обумовлених або вільних сутичок, необхідно:

використовувати захисне спорядження, включаючи рукавиці, шоломи та щитки для рук, ніг, протектори для захисту грудей і паху, капу для зубів;

пояснювати досліджуваний матеріал, щоб спортсмені повністю розуміли технічні завдання;

слідкувати за тим, щоб кожен спортсмен у рівній мірі приділяв увагу як сильним, так і слабким сторонам своєї технічної і тактичної підготовки.

При проведенні навчальних сутичок з обмеженим контактом усі прийоми мають відпрацьовуватися з повною концентрацією уваги. Швидкість виконання дій треба нарощувати поступово. Щоб навчитися виконувати дію швидко, необхідно спочатку вивчити її повільно. При вивченні техніки прийомів треба послідовно переходити від простих до більш складних. Необхідно відпрацьовувати техніки з активною роботою ніг, щоб спортсмени вчилися виконувати прийоми у вільному русі.

Дуже важливо, щоб навчальні сутички, як і всі інші аспекти тренувального процесу, були регулярною та послідовною практикою. Регулярне їх проведення сприятиме розвитку спеціальної витривалості спортсменів і дозволить їм глибше зрозуміти власні фізичні та психічні особливості. А ці знання, в свою чергу, виявляться життєво необхідними для здобуття перемоги у змаганнях або здатності захистити себе в непередбачуваних екстремальних життєвих ситуаціях.

Під час проведення навчальної сутички необхідно контролювати стан збереження постійної фізичної та психологічної готовності після проведення абияких технічних дій.

Принципи правильного дихання. Правильне дихання під час проведення навчальної сутички полегшує навантаження на серцево-судинну та дихальну системи і підвищує ефективність тренувального процесу. Під час силових дій у сутичці спортсмену бойового хортингу треба дотримуватися перевірених принципів дихання: видих необхідно робити в момент найбільшого м'язового зусилля, а вдих – у момент найменшого. Наприклад, якщо спортсмен виконує кидкову техніку, тоді вдих потрібно робити під час приведення тулуба в початкове

стартове положення кидка, а видих під час найбільшого докладання зусиль – під час безпосередньо самого скручування суперника за потрібною амплітудою кидка.

Головне правило – не затримуйте дихання. Затримка дихання під час виконання самого напруженого етапу технічної дії може стати причиною короткочасної втрати свідомості внаслідок кисневого голодування мозку. Крім того, через затримку дихання може значно підвищитися артеріальний тиск і спортсмен бойового хортингу втратить енергетичні ресурси для подальшого проведення сутички.

Контроль дихання. Дихання являє собою єдиний спосіб насичення організму спортсмена киснем. Без постійного припливу кисню життя тривати не може. Всі процеси, що відбуваються в організмі людини, управляються диханням. Для бойового хортингу дихання має особливу значимість. Набравши в легені точно вивірену кількість повітря, можна в одну мить зробити тіло пружним і несприйнятливим до атак суперника. При нанесенні удару з різким і концентрованим видихом відбувається повна концентрація енергії, всі м'язи наливаються силою та діють як єдине ціле.

Іноді видих часто супроводжується звуком. Звук виникає в момент, коли енергія тіла змушує м'язи затвердіти, і повітря виривається з горла через маленький отвір. У результаті спортсмен видає гучний крик, що зароджується в нижньому відділі черевної порожнини. Видих дозволяє повністю сконцентрувати психічну та фізичну енергію і здобути таким чином максимально можливу потужність, а вигук допомагає позбутися власних страхів і дає можливість психологічно придушити суперника.

Контролюючи дихання, спортсмен бойового хортингу контролює використання організмом його безцінних енергетичних ресурсів. Природною реакцією на нестачу кисню в легенях є швидкі та активні вдихи. Однак, це не найефективніший спосіб насичення м'язів киснем. Дихаючи повільно і глибоко в періоди втоми, спортсмен може протягом тривалого часу поповнювати свої легені

необхідними запасами кисню. При глибокому диханні кров активніше насичується киснем і м'язи швидше відновлюють свій потенціал і працездатність.

У реальній сутичці рекомендується приховувати від суперника свій режим дихання. В іншому випадку досвідчений суперник, уловивши чергування вироблених спортсменом вдихів і видихів, скористається цим, щоб атакувати його на вдосі, коли він не в змозі буде відповісти миттєвої контратакою. Всі ці моменти необхідно спочатку перевірити у навчальних і контрольних сутичках, а вже потім виходити на змагальні сутички, маючи навик контролю дихання під час проведення сутички.

2.8. Методика закінчення тренування

Після завершення тренувань не зупиняйтеся різко. Зниження навантаження має відбуватися поступово, навіть якщо ви не відчували цього навантаження під час занять. Пробіжіться легким бігцем, потім пройдіться швидким кроком або зробіть пару дихальних вправ без напруги. Потім перейдіть до заспокійливої медитації. Якщо ви працювали інтенсивно протягом 20–30 хв, то поступово зменшуйте навантаження, перш ніж завершити заняття. На відновлення (дихальні вправи, медитацію, охолодження) слід витратити ще 5–10 хв або навіть більше, якщо ви інтенсивно працювали під час тренування.

Дихальні вправи

Становимося у звичайну вільну позицію, розставляємо ноги на ширині плечей, розслабляємося, як би скидаємо всю напругу, руки розслаблені. Вдихаємо носом, при цьому дихаємо животом, а не грудьми, але живіт це тільки перший етап, далі при вдосі після наповнення живота, піднімаємося вгору, продовжуючи вдихати залучаючи спочатку сонячне сплетіння, а потім уже і всю грудну клітку. Тобто, послідовно підключаємо до роботи три частини дихальної системи, які

використовуються при вдосі: спочатку живіт, потім нижня частина грудної клітки і, нарешті, верхня частина грудей, потім видихаємо ротом.

Ще один важливий аспект цієї вправи. При вдосі руки повинні підніматися вгору і при зупинці вдиху – фіксуватися на рівні грудей не доходячи до підборіддя. Від цього відчувається енергія набагато краще, легше і повільніше відчуваються руки. Долоні при цьому повинні дивитися вгору при підйомі, при видосі долоні перевертаються і руки з видихом ідуть вниз зупиняючись на рівні паху. Вправа виконується повільно, як і всі відновлювальні дихальні вправи. Коли ви звикнете просто дихати, після цього можна переходити до складнішого рівня, тобто при повному вдосі затримувати дихання до тих пір, поки не захочеться видихнути, і видихати необхідно повільно та спокійно.

Медитація наприкінці тренування

Природною реакцією людини на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є хвилювання. Якщо хвилювання усунути або знизити, мозок придбає більшу самостійність і здатність приймати вірні рішення. У бойовому хортингу для позбавлення від хвилювання та досягнення стану спокою здавна практикується особливий вид споглядальних заспокійливих вправ, які називаються медитацією.

Медитація – це стан глибокого розслаблення, і водночас, це стан бойової готовності. Неспеціалісту бойового мистецтва таке твердження може здатися суперечливим, однак саме в цьому і полягає головний сенс медитацій. У процесі медитації свідомість заспокоюється та приходить у повну гармонію з навколишнім світом. Медитація є важливою частиною процесу вивчення бойового хортингу. Її можна проводити до або після практичних занять. З точки зору психічного впливу медитація дозволить спортсменам бойового хортингу підвищити здатність концентруватися і більш глибоко проникнути у власний внутрішній світ. У фізичному аспекті вона покращує технічну майстерність спортсменів, оскільки швидкість і точність виконання рухів зростають, коли організм розслаблений.

Заняття медитацією дуже корисні для спортсменів дитячого віку. Невеликі відрізки часу, відведені для медитації, дозволяють дітям заспокоїтися перед основним тренуванням або відновити сили після виконання трудомістких вправ. Запропонуйте дітям зручно сісти і закрити очі. Цього буде достатньо – інше виникне само собою. Якщо діти почнуть проявляти ознаки занепокоєння або відволікатися, спокійно поверніть їх до перерваної діяльності.

Через деякий час ви з подивом для себе помітите, що ваші спортсмени звертаються до медитації за власною ініціативою. Для дорослих спортсменів медитація має більш серйозне значення. Хоча ви і не можете в точності пояснити їм сокровенні речі, що мають до них прийти індивідуально, і як потрібно правильно виконувати медитацію, але ви здатні спрямувати зусилля своїх учнів у потрібне русло. Традиційно медитацією прийнято займатися сидячи, однак тут можливі різні варіанти, залежно від індивідуальних схильностей людини. Яке б положення ви не вибрали, повністю розслабте все тіло.

Наприкінці тренувального заняття коротка медитація може проводитися колективно. Сідаємо в першу або другу нижню позицію етикету (сісти на гомілки або схресно ноги), кладемо руки долонями вгору одну на одну. Ту долоню, що вгорі, треба трохи стиснути начебто тримаємо м'ячик або ж повністю розслабити її. Сконцентрувавшись намагаємося відчувати енергію внизу живота, приблизно на тому ж рівні має лежати рука.

Якщо відчули це тепло, починаємо подумки піднімати його та розсіювати по всьому тілу до тих пір, поки по всьому тілу не відчуватиметься енергія тепла, при цьому в руці має створитися відчуття тепла. Сконцентрувавшись тримаємо себе у спокійному стані. Психіка має бути абсолютно розслабленою, ніби виключився мозок.

Якщо ви віддаєте перевагу медитації з відкритими очима, зосередьтеся на точці, що знаходиться прямо перед вами, але не на матеріальному об'єкті. Зверніть увагу на дихання. Слідкуйте за ритмічністю вдихів і видихів. Дихайте, як зазвичай,

через ніс. Повністю звільніть свідомість від будь-яких конкретних думок. Якщо яка-небудь випадкова думка приходить у голову, не звертайте на неї уваги, дозвольте їй так само вільно покинути ваш мозок. Не відлучайте її спеціально.

При медитації свідомість має бути розслабленою. Спочатку дуже важко буває зберегти концентрацію і вільну свідомість. Тому постарайтеся не думати про те, яких результатів ви чекаєте від медитації. Великі надії тягнуть за собою великі розчарування. Успіх приходить у той момент, коли ви найменше його очікуєте. А ключем до нього є наполеглива і регулярна практика. При медитації ні в якому разі не можна підганяти свідомість. Вона має бути міцною і спокійною.

Медитація – це стан свідомості, що піднімає дух майстрів бойового хортингу. Правильно проведена медитація дозволяє спортсменам заспокоїтися і набутися впевненості у своїх силах. Завдяки медитації спортсмени бойового хортингу переймаються почуттям внутрішньої гармонії. Їм не загрожують стреси та психічне перенапруження, оскільки вони вміють контролювати власні емоції. Вони зі спокійною впевненістю зустрічають будь-які виклики, які кидає їм життя.

Після медитації може бути відчуття млявості та втоми. Такі медитаційні сеанси дають можливість емоційного перезавантаження психіки, відійти від набутої під час тренування залишкової збудженості, або навіть агресії.

Медитація – один із засобів очистити розум. Початківці звикли думати, що медитація полягає в тому, щоб сидіти тихо в правильній позі, глибоко дихати і прагнути уподібнити розум дзеркалу. Але принцип медитації може передатися й у повсякденне життя більш ефективно, ніж медитація в спортивному залі чи тихому місці, тобто самовдосконалення в русі цінується набагато вище, ніж у мовчанні.

Це означає, що людина має навчитися заспокоюватися та перевантажувати ментальну напругу на більш спокійливий стан у абиякій життєвій обстановці. Спортсмену бойового хортингу слід навчитися завжди намагатися зберегти свій розум спокійним і створити практику, яка могла б працювати в стані спокійної впевненості у своїх силах.

Охолодження

Охолодження є процесом, протилежним розігріву. Під час тренувань ваше серце з подвійною силою гнало по судинах кров, яка харчує м'язи. Перш ніж вийти зі спортивного залу, необхідно відновити нормальний розподіл крові по органах. Також не слід приймати занадто гарячий або холодний душ до того, як ви відновите нормальну температуру тіла та кров'яний тиск, інакше ризикуєте захворіти або втратити свідомість.

Якщо ви різко припините заняття, то потоки крові кинуться до внутрішніх органів і голови, у результаті чого виникнуть головні болі, нудота та запаморочення. Якщо ви схильні до серцево-судинних захворювань, слід знати, що різке припинення фізичного навантаження може спровокувати серцевий напад. Тобто, у спокійний ритм роботи організму слід повертатися якомога повільніше. Це є одним із факторів збереження здоров'я у процесі занять бойовим хортингом.

2.9. Методика викладання бойового хортингу в школі

В методиках виховання шкільний вік розглядається як самий важкий і складний з усіх вікових груп, що представляє собою період становлення особистості. Разом з тим – це найвідповідальніший період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, особисте ставлення школяра до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою бойового хортингу виділяються такі вікові особливості школяра:

потреба в гідному положенні в колективі однолітків, в сім'ї;

підвищена стомлюваність на тренуваннях;
прагнення обзавестися вірним другом;
прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так і в малому колективі;
підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції бойового хортингу;
прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;
відсутність авторитету віку;
відраза до необґрунтованих заборон;
сприйнятливість до промахів тренерів та учителів;
переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;
відсутність адаптації до невдач;
відсутність адаптації до положення «гіршого»;
тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії;
яскраво виражена емоційність;
вимогливість до відповідності слова справі;
підвищений інтерес до бойового хортингу як спорту, що сам обрав;
захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням, захоплення музикою і кіномистецтвом.

Слід додати, що школярі, які навчились прийомам бойового хортингу, іноді бувають забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості і агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до залежностей і відомості, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо).

Школярі часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні групових, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, території школи, що говорить про

високу фізіологічну енергію, правда ця активність може поступитися місцем стомлюваності.

Бажання зберегти таємниці і секрети у них сусідить з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від оточуючих, і тому школярі часто наговорюють один на одного, починають давати один одному типові прізвиська, що зберігаються за ними аж до закінчення закладу загальної середньої освіти.

У багатьох спортсменів бойового хортингу шкільного віку спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому спортсмен бойового хортингу радіє, якщо у однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Спортсмени бойового хортингу шкільного віку дуже ранимі та уразливі. Вони люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів.

Зараз ми також спостерігаємо, як серед школярів іде поділ у групах на школярів забезпечених батьків і на школярів із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи в бойовому хортингу чи знання. Досить активно в молодіжному віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між спортсменами, тренерами і учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку школярів, і наставник має володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслужити до себе повагу. Від того, як педагог бойового хортингу зможе проявити себе при роботі зі школярами, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі бойового хортингу чи навчання в закладі освіти.

Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане у нагоді гарна

спортивна форма, високий рівень знань прийомів бойового хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Шкільний вік – це період бурхливого росту і розвитку організму спортсмена бойового хортингу. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів школяра.

Спортсмен бойового хортингу може довільно управляти своїми рухами і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується вихованням. Тому тренуванню в бойовому хортингу і загальному фізичному вихованню школяра слід надавати велике значення.

Відбувається і зростання м'язової сили. У старшому шкільному віці сила і витривалість м'язів спортсмена бойового хортингу збільшуються. Відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура (особливо хлопців) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в старшому шкільному віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Часом спортсмен буває здатний до великої і тривалої напруги, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у спортсмена є великий інтерес до бойового хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми бойового хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективно проходить навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам. Зокрема, спортсмен бойового хортингу легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи спортивних ігор, координацію рухів при плаванні.

Слід врахувати, що якщо в цьому віці не буде звернено спеціальну увагу на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період, зазвичай, важче опановувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна учню, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку школяра є те, що відбувається в цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку, і виходячи із сутності загальної середньої освіти, метою впровадження бойового хортингу в систему фізичного виховання школярів є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами бойового хортингу передбачає оволодіння спортсменами основами фізичної культури і спеціальними вправами з бойового хортингу, додатками яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в спортивній галузі бойового хортингу, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням наступних основних завдань:

- зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з бойового хортингу;
- придбання необхідних знань в галузі загальної фізичної культури і спорту;
- виховання потреби та уміння самостійно займатися бойовим хортингом, свідомо застосовувати його засоби в цілях активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;
- отримання навичок самооборони;

виховання моральних і волевих якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей спортсмена бойового хортингу.

Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу

Методична розробка з ведення уроку бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти. Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці зазвичай виконуються після вправ у русі. Коли група спортсменів, що займаються, велика а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. Біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя).
3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
4. Стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах і на одній нозі.
5. Махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою).
6. Присідання з партнером на плечах.
7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).
8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.
9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.
10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

2. Окрім наведених вправ на уроці з бойового хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед,

але без згинання ніг. Можна також запропонувати спортсменам спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату на спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність виконання вправ

1. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

2. В упорі лежачи згинання та розгинання рук на пальцях.

3. З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4. З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні спортсмени не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб слід тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавню розгинати руку до подачі сигналу (голос, хлопки по хорту іншою рукою), якщо спортсмену бойового хортингу не вистачає сили однієї руки для віджимання руки суперника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що необхідно розігнути.

5. Бесіда на тему: «Методи розвитку сили».

Під силою ми розуміємо здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили: за допомогою *динамічних вправ*; за допомогою *статичних вправ*.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Характеризуються вони порівняно невеликими навантаженнями

(виконуються до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінними навантаженнями. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Спортсмен бойового хортингу приймає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносяться вправи зі снарядами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням власною вагою (або вагою партнера).

6. Прийоми бойового хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: суперник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу суперника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий спортсмен поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1). Від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки суперника.

2). Від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими

пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Методична розробка заняття з бойового хортингу – вивчення кидкової техніки

Послідовність виконання вправ

Вправи розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи розминки в русі дозволяють вдосконалюватися у способах пересування по хорту та одночасно підготувати організм до навантаження.

Приклади вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед на спині,

не випростовуючись. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Спортсмени бойового хортингу роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу

Сприятливі умови:

противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого;

противник стоїть на атакуємій нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуєму ногу, для збереження рівноваги він нахилиється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами суперника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, атакуючий спортсмен бойового хортингу згинає ближню ногу суперника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні суперника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переверот захватом рук

Сприятливі умови: суперник стоїть навпочіпки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи з партнером для розвитку сили

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30°).
2. Утримання і перенесення партнера на руках.
3. Перенесення партнера на стегні (на одному потім на іншому).
4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.
5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.
6. Згинання і розгинання рук стоячи перед партнером (в обопільному захваті–упорі долонями).

План проведення позанавчального заходу з бойового хортингу

1. Група ділиться на дві рівні за силою команди.
2. Кожна команда має свою назву і девіз.
3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.
4. Кожен етап змагання має свою назву.
5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з теорії, методики і спортивної практики бойового хортингу (історія виникнення, що виховує бойовий хортинг, етикет, правила змагань, суддівство, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хв команди мають дати вірну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з включенням акробатичних елементів бойового хортингу (перекиди вперед, назад, перевороти боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – члени команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30°. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 чоловік. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, спортсмени бойового хортингу намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються парами. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Дана гра з елементами бойового хортингу підвищує інтерес до тренувань і підготовки спортсменів, а також дозволяє залучати до занять бойовим хортингом початківців.

Застосування тренувальних методик бойового хортингу при навчанні безпечного падіння

У даній розробці представлені методичні принципи навчання безпечному падінню, план проведення уроку з навчання самостраховці на уроках фізичної культури при вивченні спеціальної акробатики бойового хортингу та приблизний план-конспект уроку фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти за темою «Бойовий хортинг».

Не секрет, що рівень фізичної підготовленості сучасних спортсменів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації

фізкультурної освіти, залишається низьким. У час загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування в наявності явна нестача рухової діяльності. Отже, спортсменам потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що бойовий хортинг, заснований на вікових традиціях народу є зумовленою природою потребою спортсменів у єдиноборстві. Заняття бойовим хортингом розглядаються фахівцями як один з прекрасних засобів фізичної підготовки спортсменів. Не можна не брати до уваги той факт, що бойовий хортинг став національним професійно-прикладним видом спорту України і набув значної популярності у нашої молоді.

Тепер в Україні спортсмени успішно складають норми з бойового хортингу різних ступенів. Одним з обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми бойового хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях уміння постояти за себе і своїх близьких.

Уміння та навички самозахисту з елементами бойового хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні спортсменам. У різних навчальних програмах з фізичної культури вивчається розділ присвячений бойовому хортингу, але на погляд досвідчених фахівців, дані елементи самооборони мають включатися у шкільні уроки набагато раніше.

У навчальні програми з фізичної культури в школі входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 1-го класу не виділяти деякий час на формування стійкої навички безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших курсах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, прийоми кидкової техніки, захист від холодної зброї.

Водночас, навички безпечного падіння захистять спортсменів від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових

ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях з бойового хортингу. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідна стійка рухова навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;

вивчення перекиду через плече;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення способів безпечного падіння на живіт;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях;

вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хв уроку фізичної культури укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або складають частину такого прийому. І навіть професійні спортсмени бойового хортингу постійно використовують акробатичні елементи в своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей.

При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з гімнастичних матів або нестандартного хорта (майданчика) розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з таких же гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або одностороннім скотчем.

Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал закладу освіти, способи падіння можна проводити на окремих матах без застосування технічних засобів.

Навчання елементам спеціальної акробатики та способам безпечного падіння

Приступаючи до розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і переكاتи у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, в силу того, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло при такій страховці руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо особливо для голови, оскільки при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні назад, під загрозою удару потилицею. Тому, важливо звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік, потрібно групуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорта, на яку здійснюється падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається у процесі занять спеціальними вправами бойового хортингу, які слід використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння педагог знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам учитель або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в бойовому хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту і, відштовхнувшись носками та не випрямляючись, зробити перекат уперед на спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками від підлоги і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і

зробити перекид на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

Перекид через партнера, який стоїть в упорі на колінах (навпочіпки). Партнер стоїть навпочіпки. Встати обличчям до нього зі сторони його правого боку і захопити правою рукою хортівку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортівку захопити лівою рукою.

Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає спортсмена так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен бойового хортингу, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнеру необхідно підтримувати руками падаючого спортсмена за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити наступні етапи:

- 1) вивчення угруповання;
- 2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 3) вивчення страхувального удару руками;
- 4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;
- 5) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях;
- 6) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні падіння. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перека́т від сідниць до лопаток і навпаки.

Якщо угруповання зроблене правильно, то перека́т буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же перека́т. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перека́т до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки мають бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними декілька сильних ударів по хорту. При цьому руки мають бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, як би від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перека́т на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорту лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова має бути піднята над хортом. Зробити той же перека́т на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього

положення сісти на хорт якомога ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перека́т на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перека́том на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення навпочіпки «низької лави»: сидючи на колінах, таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перека́т назад спиною на спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та ж сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

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

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У процесі вивчення падіння на бік можна виділити наступні етапи:

- 1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 2) вивчення перекаату на бік;
- 3) вивчення страхувального удару рукою;
- 4) вивчення перекаату з одного боку на інший;
- 5) вивчення падіння на бік з різних положень;
- 6) вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу і підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом $45\text{--}50^\circ$ по відношенню до тулуба, а ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

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

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією внутрішньою поверхнею долоні зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука має бути витягнута, і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно $45\text{--}50^\circ$. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекаату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися

від хорта і перекотитися на спині в положення, лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами, і далі перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

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

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

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

Вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає навпочіпки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі має бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

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

Те ж з положення, стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудям, повернувши голову в сторону, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

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

Методика проведення уроку

Тема уроку: «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Мета уроку: навчити учнів, присутніх на уроці, способам навчання прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання уроку:

ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з бойового хортингу, що можуть бути корисними при проведенні уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення спортсменами прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що проводиться за певним планом. Урок із вивчення самостраховки має складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

підготувати організм і психіку спортсменів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

підготувати організм і психіку спортсменів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності спортсменів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

вправи «на розігрів» всіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися в способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення сили, швидкості, спритності, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, спортсмени займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному–два рази в кожную сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.
6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.
7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.
9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидючи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою лодижечною кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидючи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожну ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидючи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, а так само нахилити вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення способом описаним вище, положення заднього борцівського моста можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського моста віджиматися на руках вгору.

Найвище навантаження припадає на основну частину уроку з бойового хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в бойовому хортингу, також як і на уроці фізичної культури, є педагогічним процесом, спрямованим на фізичне і розумове вдосконалення спортсменів. Під методами навчання, розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знань, вироблення вміння, формування навички.

Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу.

Уміння виробляється шляхом розучування. У бойовому хортингу застосовується кілька способів розучування: цілісне розучування, розучування частинами і комплексне, що об'єднує в собі обидва перших способи, розучування. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень.

Навички формуються у процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навички, автоматичний характер дій спортсмена при виконанні вправи.

На початку основної частини заняття з метою вироблення стійких навичок, проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекидів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Спортсмени шикуються в три колони по одному обличчям до тренера, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і строго за сигналом (свистком) педагога спортсмени виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку педагога. Перекиди, перекиати тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між виконуючими вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта.

Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат

(напівшпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Спортсмени, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за спортсменами, які очікували команди педагога на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від спортсменів, які виконують вправу.

Навчання школярів прийомам безпечного падіння

При навчанні спортсменів бойового хортингу прийомам безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представленої вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе учням подолати природний страх і уникнути дрібних ударів і розтягувань. При навчанні потрібно стежити, щоб при падінні спортсмени не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Пояснення для учнів молодшого шкільного віку. Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. От би й людині навчитися падати, як кішка, або котитися як м'ячик по твердому асфальту. Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

1. При падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим.
2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.
3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємність. А у випадку падіння в повсякденному житті, на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на

положення голови і рук при перекаті на спину; голова, при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним спортсменом індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції та інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до педагога (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть педагог). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник тренування виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі спортсмени.

Вивчення положень: положення «низької лави» і «високої лави»; положення при падінні назад через партнера, який стоїть в положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Педагог, при необхідності, надає допомогу спортсменам виконувати вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення присіду. Завдання виконується індивідуально. Викладач звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний

удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух спортсмена, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера. Вивчається падіння на бік з положення присіду (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік, через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому, спочатку всі спортсмени виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім, на другий (партнери встають навпочіпки іншим боком).

Правою чи лівою рукою, при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, має обігнати тулуб і всією поверхнею долоні з силою вдарити по хорту. Педагог, при необхідності, надає допомогу спортсменам при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

Заключна частина уроку

У заключній частині уроку навантаження знижується. Ця частина включає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шиккування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Вправа продовжується до тих пір, поки всі учасники не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, учасники якої здобули більше перемог.

3. Загальне шикування. Підведення підсумків заняття. Викладач повідомляє спортсменам, які займаються бойовим хортингом, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають спортсмену не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчується на позитивній ноті зі сторони педагога.

2.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти

Методика навчання студентів елементам бойового хортингу. Заняття з вивчення прийомів бойового хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає в цілеспрямованій і послідовній передачі педагогом і засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів бойового хортингу.

Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на занятті нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу.

При навчанні та тренуванні педагог повинен домагатися від спортсменів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів бойового хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, навичок і умінь.

Особистий інтерес спортсменів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність спортсменів бойового хортингу. Активність на заняттях досягається цікавим поданням навчального матеріалу з використанням

різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням спортсменів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів. Завдання: зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток спортсменів; прищеплення інтересу і звички до регулярних занять бойовим хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту; соціальна адаптація спортсменів, вирішення проблем «важких дітей»; сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу бойового хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні удари, захвати, виведення з рівноваги, прості кидки);

розучування 8–12 основних прийомів бойового хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу педагог має пропонувати спортсменам бойового хортингу доступні прийоми (вправи), які відповідають рівню їх технічної підготовки та фізичного розвитку. При навчанні бойовому хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях з бойового хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;
розучування прийому;
тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять з вивчення та тренуванні прийомів бойового хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

висока організованість і дисципліна на заняттях;
хороша підготовка (розминка) спортсменів до основної частини заняття;
самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом або оплеском долоні по партнеру або хорту;

страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого після кидка партнера за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв;

суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;

не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, металеві зажими для волосся, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою організації студентів під час впровадження бойового хортингу у систему закладів вищої освіти є заняття. Практичне заняття складається з трьох частин: *підготовчої, основної та заключної*.

Перша частина заняття, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірно розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності та здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шиккування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи.

Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини заняття не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідний показник на початку заняття. Починати заняття потрібно з загального шиккування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

Вправи у вступній частині заняття не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині заняття не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи в цій частині заняття потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина заняття, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніці бойового хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми сутички в партері, прийоми сутички в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки спортсменів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини заняття досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку заняття.

Техніку бойового хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного заняття в наступному порядку: вивчення падінь і кидків; вивчення ударної техніки руками та ногами; вивчення прийомів у партері; вивчення прийомів у стійці. Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою спортсменів, розташованою на хорті в розімкнутому шеренговому строю, і проводити їх щоб уникнути ударів один об одного обов'язково в одному напрямку. До вивчення

ударів руками та ногами слід приступати після гарної розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, як якби він проводився у вільній сутичці, тобто, технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, зливо.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його по частинах, поступово об'єднуючи їх. Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному спортсменові.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен зі спортсменів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому. Треба привчати спортсменів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре представили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували та освоювали прийом.

Третя частина заняття, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків заняття, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами бойового хортингу.

В кінці заняття необхідно проводити ігри з елементами бойового хортингу, для того, щоб підвищувати інтерес спортсменів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для бойового хортингу.

Методика навчання бойовому хортингу студентів на заняттях з фізичного виховання

Мета занять бойовим хортингом у закладі вищої освіти: оптимізація фізичного розвитку людини; всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення бойового хортингу у закладі вищої освіти

За оптимізацією фізичного розвитку людини: оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині; зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму; удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій; багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності; постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

Освітні завдання: формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок; придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

Загальнопедагогічні завдання: формування особистості спортсмена бойового хортингу; розвиток морально-вольових якостей; розвиток інтелекту і психомоторної функції; формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантами всебічного гармонійного розвитку спортсмена бойового хортингу. При постановці завдань і визначенні термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму спортсмена, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при

вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму спортсмена створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки бойового хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється в формах (імітаційних комплексах) і навчальній сутичці. Спортсмен, який прагне до високих досягнень в бойовому хортингу, має поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати та удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах сутички. Педагог, плануючи загальний курс навчання спортсмена, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять спортсмен бойового хортингу удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань, учень головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення сутички, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному навчально-тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для спортсменів різної спортивної кваліфікації як для новачків, так і для майстрів бойового хортингу. Але, група має бути приблизно однієї кваліфікації, бо педагог дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну і заключну.*

Підготовча частина заняття ділиться на *фізіологічну розминку* і *освітню частину*.

Фізіологічна розминка передбачає: підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання; підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В **освітній частині** спортсмени виконують спеціалізовані вправи бойового хортингу, для підготовки до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку спортсменів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У *підготовчій частині*, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно в порівнянні з вихідними даними спокою. Слід також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм спортсменів бойового хортингу. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє спортсмену поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування.

Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення сутички на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом та інші з тим, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Починають заняття з короткої медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання: оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення; психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень; розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням педагога (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення та удосконалення прийомів в умовній або довільній навчальній сутичці. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовної або вільної сутички переходять після вивчення прийомів сутички, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервові напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У заключній частині організм спортсмена треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини спортсмени іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри тощо).

На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими. Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу включає в себе наступні основні етапи.

1. Формування у спортсменів бойового хортингу мотивів до навчально-тренувальних занять. Спортсмени, які відвідують спортивну секцію закладу вищої освіти, мають відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати наступні мотиви, на систему яких важливо спиратися в навчально-тренувальному процесі, і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять бойовим хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного закладу вищої освіти тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і дозволом навчальних проблем).

2. Постановка перед спортсменами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для спортсменів бойового хортингу. Для цього необхідно, щоб спортсмени усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності спортсменів, сприйняття ними нового матеріалу. Вводити спортсменів бойового хортингу у новий матеріал можна різними способами:

тренер з бойового хортингу сам пояснює новий матеріал і розкриває перед спортсменами способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

тренер, за допомогою постановки питань, проблем, привертає спортсменів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність спортсменів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, вмінь і навичок. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності спортсменів бойового хортингу. Основні форми занять: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності спортсменів бойового хортингу, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливо управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його багато в чому визначається педагогічним тактом і чуттям тренера.

Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з

боку спортсменів бойового хортингу, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, шкіл, семінарів;

перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях з бойового хортингу, показових виступах, спортивних святах тощо.

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

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

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

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

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

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

Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

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

Розклад навчально-тренувальних занять з бойового хортингу

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

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

Планування та облік навчально-тренувального процесу

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

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

Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки спортсменів (групи підготовки до вищих досягнень);

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки спортсменів та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань спортсменів;

протоколи змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

3.2. Організаційно-методичні напрями роботи

Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка юних спортсменів бойового хортингу – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

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

забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

формування техніко-тактичної підготовленості;

підвищення рівня тренуваності;

організація виховної роботи;

прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю; систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

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

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених юних спортсменів високої кваліфікації, сприяння зміцненню їхнього здоров'я та різнобічного фізичного розвитку.

2. Створення сприятливих умов для задоволення потреби широких верств населення у збереженні здоров'я та активному відпочинку.

3. Створення умов для професійної орієнтації молоді у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять бойового хортингом.

4. Створення матеріально-технічної та методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання виду спорту бойовий хортинг як засобу відродження бойових і культурних традицій українського народу, виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих цивільних ідеалів, необхідності використання знань і вмінь бойового хортингу на добрі справи, мотивації фізичного та духовного самовдосконалення особистості.

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи та інструкторський склад у своїй повсякденній практиці приділяють особливу увагу:

створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного ними виду спорту бойового хортингу;

організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;

чіткій і послідовній організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки та передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності та вольових якостей учнів;

систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських і міжнародних змаганнях з бойового хортингу;

оволодінню спортсменами необхідних теоретичних знань, відповідно до вимог Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу, як фактору підвищення якості та продуктивності занять;

залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

Зміст спортивної підготовки

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

У технічній підготовці виділяють:

техніку стійок і пересувань;

ударну та блокувальну техніку рук;

ударну та блокувальну техніку ніг;
техніку захватів і кидків зі стійки;
техніку виведення з рівноваги;
техніку збереження рівноваги;
техніку падіння;
техніку контрприйомів;
техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічне розвинення, освіта й навчання;
тренувальна – формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уважності та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;
груповою – добір і розставлення спортсменів бойового хортингу в команді, тактика боротьби;
командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);
тактика проведення сутички з суперником;
тактика проведення змагання.

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

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

Принципи спортивної підготовки

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

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

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

методичних:

а) випередження – випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій бойового хортингу;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу та захисту в протистоянні стоячи та в партері;

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад: поєднувати технічну та фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2–3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідне положення;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

Етапи багаторічної підготовки

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

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

вікова зона перших успіхів;

вікова зона оптимальних можливостей;

вікова зона збереження високих результатів.

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

Багаторічна підготовка в бойовому хортингу поділяється на п'ять етапів:

перший – посвячення в бойовий хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;

другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;

третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;

четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старше.

3.3. Зміст роботи за етапами підготовки

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

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Початкова технічна підготовка в бойовому хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.

5. Формування у юнаків і дівчат інтересу до занять спортом взагалі та бойового хортингу зокрема.

6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.

8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня бойового хортингу).

Таблиця 2

Основні завдання та засоби

етапу посвячення в бойовий хортинг юних спортсменів 6–8 років

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

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

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

Таблиця 3

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

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового

до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидкісно-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку провідних якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

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

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.

3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою бойового хортингу в стійці та партері.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів сутички у стійці та партері.

5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).

8. Опанування програм:

13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (I юнацький та III розряд);

14–15 років – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд);

15–16 років – 8–9 ранк бойового хортингу (I розряд).

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

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

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

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

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

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

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

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

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

8. Опанування програм:

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

Таблиця 5

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

Основні завдання	Основні засоби
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу: швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості. Вдосконалення в базовій техніці і тактиці ведення сутички в стійці та партері. Вдосконалення всебічного фізичного розвитку.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення фізичних якостей спортсмена бойового хортингу (біг на 10–60 м, стрибки в довжину та висоту, акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату).
Підвищення фізичної працездатності на основі поступового підвищення обсягу тренувальних навантажень.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати атакувальні та захисні елементи бойового хортингу, вправи для

	підготовки ударної техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення дисциплінованості та вольових якостей спортсмена бойового хортингу: наполегливості, самостійності, рішучості, цілеспрямованості, сміливості, ініціативності.	Вправи на розвиток загальної витривалості (біг на 500–1000 м, плавання 200–500 м, веслування 1–2 км, біг на ковзанах 1 км, довгочасні навчальні сутички 30 % контакту). Індивідуальні заняття з урахуванням фізичних, технічних і функціональних можливостей. Підвищення тактичної майстерності ведення сутички, вміння успішно використовувати коронні технічні елементи на змаганні. Змагання із загальної та спеціальної фізпідготовки. Виконання вимог з фізичного розвитку, фізичної, базової технічної та теоретичної підготовки в бойовому хортингу.

Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.
3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
8. Опанування програм: 17 років і старше – 1–2 майстерський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

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

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакувальні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу, технічної підготовленості.
Підвищення обсягу та інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидко-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми сутички.
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед спортивним колективом за свій виступ.	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10–60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням

	тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс.
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях.	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності.

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

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

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	1. У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. 2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. 2. Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.
8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом.	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.

	Фізіологічні особливості в цьому віці: 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючи його м'язи фіксують не стійко. 2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів. 3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвитку. 5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв. 6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. 7. Дихання в дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв. 8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного	1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. 2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. 3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими. 4. Обмежити вправи з різним напруженням, доданням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження. 5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. 6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку. 7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс. 8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.

	віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершено та триває в більш старшому віці. 1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. 3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. 4. Силкові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силкові вправи. 5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. 2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. 3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. 4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість. 5. При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх

	діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. 6. Грудна клітина у підлітків така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження. 6. Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. 1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. 1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. 2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. 3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. 4. Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних

	характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу.	якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
16–17 років і старше	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

Завдання навчальних груп

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

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

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

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарата. Подальше вивчення спеціальних фізичних вправ, гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки і тактики ведення сутички, захисна, атакувальна, імітаційна техніка сутички. Вивчення базових прийомів партеру.

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

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на учнівський ранг (ступінь) бойового хортингу. Участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах.

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

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

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

методик реабілітації і саморегуляції, вивчення основ лікувальної фізичної культури та масажу.

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

Таблиця 8

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

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

3.4. Планування навчально-тренувальної роботи

Періоди спортивної підготовки

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

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

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

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

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

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

Процес становлення спортивної форми як оптимальної готовності спортсмена бойового хортингу до виступу на змаганнях відбувається за наступними фазами:

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

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

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

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

- загально-підготовчий;
- спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

- втягувальний мезоцикл;
- базовий мезоцикл.

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

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

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

- контрольно-підготовчий мезоцикл;
- передзмагальний мезоцикл.

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

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

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

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

Змагальний період (грудень – травень)

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

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

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

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

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

Перехідний період (відновлювальний) – (червень – липень)

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

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяці.

Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

конкретних завдань на даний період тренування;

особливостей етапів і періодів підготовки;

стану спортивної та функціональної форми спортсменів бойового хортингу;

техніко-тактичної підготовки спортсменів;

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

загального режиму навчальної, тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу;

кліматичних умов тощо.

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

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

повторність застосування навантаження;

поступовість підвищення навантаження;

хвилеподібність розподілу навантаження.

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

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

Фізичну підготовку такого заняття складають такі вправи: швидкісні для розвитку загальної та спеціальної витривалості до сутички у бойовому хортингу,

силові. Всі вони виконуються з високою інтенсивністю та великою кількістю повторень.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактична підготовка – вправи у розслабленому протистоянні, сутички з малими швидкостями, сутички з відкриванням атакуємих місць (уразливих больових крапок), легкі сутички без блокування, виходи з партеру в стійку, виходи з больових і задущливих захватів тощо.

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

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Таблиця 10

Оцінка величини тренувального навантаження

ЧСС, уд/хв	Інтенсивність, %	Тривалість тренувального заняття, хв	Величина навантаження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
		30	4950	Мале
150	66	150	22500	Велике
		120	18000	Велике

		90	13500	Середнє
		60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
130	50	180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

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

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

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

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

Таблиця 11

Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах бойового хортингу	ГРУПА												
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки					Спеціальної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень		
	Вік учнів, років												
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старше	

Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

3.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу

Відбір дітей і підлітків, перспективних для занять бойовим хортингом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних спортсменів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з бойового хортингу. Система дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

рівень генетично обумовлених якостей, що важко піддаються розвитку – гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять;

ефективність техніки;

здібність до навчання;

психологічні особливості.

У практиці бойового хортингу слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;

діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);

особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

необхідність оцінки біологічного віку;

врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

поетапна оцінка перспективності.

Методи визначення перспективності спортсменів бойового хортингу

З метою об'єктивного визначення перспективності спортсменів бойового хортингу та вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження, його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон тощо);

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні навчального закладу, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, бути присутніми при жеребкуванні, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного конкретного нормативу.

Таблиця 32

**Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей спортсмена
бойового хортингу**

Вихідний рівень спортсмена	Темпи приросту показників	Здібності спортсмена бойового хортингу
Високий вихідний рівень	Високі темпи приросту	Дуже великі здібності
Високий вихідний рівень	Середні темпи приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень	Високі темпи приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Середні темпи приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень	Високі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 33

**Критерії відбору та прогнозування перспективності спортсменів бойового
хортингу на різних етапах підготовки**

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у бойовому хортингу
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в бойовому хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в бойовому хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки бойового хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки бойового хортингу. 4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйняття (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренуваність, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.
Етап підготовки до вищих	Виявлення можливостей досягнення	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до

досягнень (IV)	високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	критеріїв і модельних характеристик спортсменів бойового хортингу міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів спортсмена бойового хортингу і динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренуваності. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях сутички. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ситуацій сутички, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.

3.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів бойового хортингу, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності спортсменів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

Педагогічні методи контролю в системі бойового хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час, і після тренування. До критеріїв оцінки стану спортсмена відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поведінка, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний

стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери та очного яблука, зниження ваги і затримка в рості при сприятливих умовах сну та харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну і харчування спортсмена.

Психологічна оцінка стану спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться: оперативно у процесі однієї тренувальної вправи; потоково в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних занять; поетапно на черговий тренувальний цикл. Для цього проводиться тестування кожного спортсмена за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 34

Орієнтовний педагогічний контроль.

Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18
Тестовий рівень спортсмена	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	1–3 інструк . ранк	1–2 майстер ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70

Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10 -	12 -	15 -	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідання: - під своєю вагою, разів - - з партнером своєї ваги на плечах, разів - - на одній нозі, разів -	20 - - -	20 - - -	20 - - -	20-25 - 5-7	25-30 - 7-8	30-35 - 8-11	35-40 - 11-12	40-50 1-2 12-14	50-70 4-8 14-16	70-90 8-12 16-18	90-120 12-16 18-20	120-150 16-20 22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг): Відмінно - Добре - Задовільно -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+10 - своя вага - своя вага +5кг - своя вага	- своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага+15
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм бойового хортингу	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

(змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів												

ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену дається одна спроба.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладини. Кожному спортсмену дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуба має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

ВПРАВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір спортсмена) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися за сигналом тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ВПРАВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки, завдані тренером, з максимальною силою підвороту та

амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися за ваговими категоріями.

3. Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти і максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

Медико-біологічний контроль у системі бойового хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації, і проводиться медичною установою. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися бойовим хортингом. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять бойовим хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм спортсмена за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

Наприклад. При серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС спортсмена планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо показник ЧСС стабільна або росте, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення змін до тренувальної програми.

Таблиця 35

Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	165	185	215	256	258	300	335	380	460	-	-
Затримка дихання на вдосі, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видосі, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Теппінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальн е споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	170	200	210	240	350	390	46	510
PWC ₁₇₀ кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	102	12	130

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

Теппінг-тест виконується постукуванням пальцями в максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується в стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC_{170} та МСК викладено у методичній літературі. Під час лікарського обстеження юних спортсменів бойового хортингу для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних спортсменів бойового хортингу використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями *етапного контролю* є визначення змін стану спортсмена бойового хортингу під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості спортсмена, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому і другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

Під час *поточного контролю* оцінюється робота різної переважної спрямованості, визначаються фази стомлення у спортсменів бойового хортингу під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю

навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою *оперативного* контролю оцінюють реакцію організму спортсмена бойового хортингу на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей і здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю за підготовкою спортсмена бойового хортингу оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносять до певних чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;
- реакцію організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження;
- особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;
- показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

Таблиця 36

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація

Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану учнів, електрокардіографія, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів бойового хортингу, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теплінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу.

Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо викладання навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички та вказує час, що відводиться на них протягом заняття.

Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з бойового хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;

Тема заняття;

Завдання заняття;

Місце проведення заняття;

Інвентар;

Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;

Дозування;

Методичні вказівки;

Домашнє завдання;

Підпис тренера.

Таблиця 37

Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6–7	7–8	8–9
Ознайомлення з основними елементами бойового хортингу	Вдосконалення вміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу

Навчання умінню виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу, а також основних елементів базової техніки бойового хортингу Навчання засобам розвитку ЗФП і СФП у різних іграх Складання контрольних нормативів з технічної підготовки Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП	Вивчення спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу Вивчення техніки бойового хортингу згідно програми ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх Знання засад теорії та практики змагань Швидкісно-силове тренування з партнером і без нього	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу Вдосконалення ЗФП та СФП Поняття про моральну та вольову підготовку Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

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

Дана монографія розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При його написанні 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.

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.

ПРАЦЮЙМО РАЗОМ – ПРОЦВІТАЙМО РАЗОМ!

З повагою,

автор монографії «Методика викладання бойового хортингу»

Едуард Єрьоменко

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Антоненко С. А. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвинутої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 399–415.
3. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. А. 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. – Ч. 2. – С. 52–62.
4. 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.
5. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, 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. 190–199.
6. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, 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. – Ч. 2. – С. 334–346.
7. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
8. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
9. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
10. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
11. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрьоменко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 321–334.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. 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.

16. 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.

17. 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.

18. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрьоменко, О. Остапенко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. 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.

23. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Остряньська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

24. 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.

25. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, 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.

26. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

27. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

28. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // 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.

29. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

30. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук.праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

31. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.

32. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 447–462.

33. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.

34. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.

35. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

36. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

37. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук //

Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.

38. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. – Ч. 2. – С. 827–840.

39. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, 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. – Ч. 2. – С. 101–126.

40. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.

41. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, 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. – Ч. 2. – С. 155–173.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. Грищук В. Л., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 14–28.

46. 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.

47. 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.

48. Грищук В. А. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, 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. – Ч. 2. – С. 80–101.

49. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

50. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

51. 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.

52. Ерєменко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил украины, работников силовых структур / Э. Ерєменко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вип. 1. – К. : Паливода А. В.

53. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

54. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

55. Ерєменко Э. 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>.

56. 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.

57. 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.

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, 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. – Ч. 2. – С. 288–306.

65. 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.

66. 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.

67. Єрьоменко Е. А. Актуальні напрями тактичної підготовки в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

68. 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.

69. Єрьоменко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення 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. – Ч. 2. – С. 793–812.

70. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.

71. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.

72. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.

73. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм спортивної секції з бойового хортингу для проведення позакласних занять у школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 251 с.

74. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Методика вивчення арсеналу техніки прийомів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 638 с.

75. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

76. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.

77. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.

78. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

79. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 68 с.

80. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма позакласних занять для школярів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 111 с.

81. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.

82. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

83. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, 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.

84. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 32–36.

85. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 37–41.

86. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, 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.

87. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

88. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

89. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 514 с.

90. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 151 с.

91. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

92. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.

93. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.
94. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 441 с.
95. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
96. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.
97. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.
98. Єрмоєнко Е. 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>.
99. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
100. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Наукові записки / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. Випуск 190. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. 66–75 с.
101. Єрмоєнко Е. А., & Вехтєв В. 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).
102. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позакласних занять для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.
103. Єрмоєнко 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), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).
104. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.
105. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
106. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // 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.
107. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // 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.

108. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 249 с.

109. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. 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.

110. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

111. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.

112. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

113. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.

114. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

115. Єрмоєнко 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

116. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

117. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // 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.

118. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, 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.

119. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко, 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.

120. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

121. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // 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.

122. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

123. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // 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.

124. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // 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.

125. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // 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, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.

126. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

127. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

128. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу у програмі позакласної роботи в школі для юнаків та дівчат 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 120 с.

129. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

130. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

131. Єрмоєнко Е. А. Використання елементів техніки бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

132. Єрмоєнко Е. А. Вимоги програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 3 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 103 с.

133. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

134. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

135. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // 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.

136. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

137. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

138. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

139. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.

140. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

141. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.

142. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

143. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

144. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

145. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

146. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

147. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

148. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // 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.

149. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

150. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

151. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, 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.

152. Єрмоєнко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 539 с.

153. Єрмоєнко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 216 с.

154. Єрмоєнко Е. А. Впровадження дитячого гуртка з бойового хортингу для молодших школярів у закладі загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

155. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

156. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

157. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // 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.

158. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

159. Єрмоєнко Е. А. Дитячий гурток з бойового хортингу закладу позашкільної освіти та прогнозований результат реалізації програми занять : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 146 с.

160. Єрмоєнко Е. А. Дитячо-юнацька спортивна школа у впровадженні бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 225 с.

161. Єрмоєнко Е. А. Дозування вправ та організація позакласних занять з бойового хортингу для школярів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 113 с.

162. Єрмоєнко Е. А. Дозування тренувальних навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.

163. Єрмоєнко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 812–827.

164. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 116 с.

165. Єрмоєнко Е. А. Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.

166. Єрмоєнко Е. А. Завдання програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.

167. Єрьоменко Е. А. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 428 с.

168. Єрьоменко Е. А. Загальна програма практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 467 с.

169. Єрьоменко Е. А. Загальна характеристика спортивного тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.

170. 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.

171. Єрьоменко Е. А. Засоби вивчення прийомів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 663 с.

172. Єрьоменко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.

173. 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.

174. Єрьоменко Е. А. Засоби тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 267 с.

175. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська // 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.

176. Єрьоменко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 64 с.

177. 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. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

178. Єрьоменко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / 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. – Ч. 2. – С. 477–493.

179. Єрьоменко Е. А. Збірка програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 183 с.

180. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.

181. Єрьоменко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.

182. Єрмоєнко Е. А. Здійснення позакласної роботи в школі з бойового хортингу для дітей 8–9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.

183. Єрмоєнко Е. А. Зміст і методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

184. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

185. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 6 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.

186. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 116 с.

187. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

188. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // 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.

189. Єрмоєнко Е. А. Змістовий матеріал програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 8 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.

190. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

191. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

192. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // 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.

193. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

194. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

195. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

196. Єрмоєнко 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.

197. 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.

198. 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.

199. Єрьоменко Е. А. Медико-педагогічні аспекти фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 298 с.

200. 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.

201. Єрьоменко Е. А. Менеджмент бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.

202. Єрьоменко Е. А. Методи і зміст тренувальних навантажень програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 106 с.

203. Єрьоменко Е. А. Методика вдосконалення спеціальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

204. Єрьоменко Е. А. Методика вдосконалення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 223 с.

205. 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.

206. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Грищук, С. М. Бадьора // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

207. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.

208. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

209. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.

210. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.

211. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.

212. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

213. Єрьоменко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання 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. – Ч. 2. – С. 713–732.

214. Єрмоєнко Е. А. Методика підвищення навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.

215. Єрмоєнко Е. А. Методика планування і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів середньої школи 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.

216. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

217. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 104 с.

218. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.

219. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.

220. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.

221. Єрмоєнко Е. А. Методична розробка програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

222. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.

223. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення позакласної роботи з бойового хортингу для дітей 12–13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

224. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.

225. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

226. Єрмоєнко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

227. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

228. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

229. Єрмоєнко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 852–867.

230. Єрмоєнко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг

та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 620–638.

231. Єрмоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрмоменко, 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.

232. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

233. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

234. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрмоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.

235. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

236. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

237. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрмоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.

238. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.

239. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

240. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрмоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.

241. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

242. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

243. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

244. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

245. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

246. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

247. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.

248. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.

249. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.

250. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.

251. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 58 с.

252. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

253. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІПТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.

254. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

255. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.

256. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

257. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

258. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

259. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 100 с.

260. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

261. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-

во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

262. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма спортивної секції з хортингу для учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.

263. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

264. Єрмоєнко Е. А. Навчальний матеріал програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

265. Єрмоєнко Е. А. Навчальні нормативи і програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

266. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // 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.

267. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 14–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

268. Єрмоєнко, Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47–56. – DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

269. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).

270. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // 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.

271. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.

272. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація роботи дитячого гуртка «Бойовий хортинг» для учнів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

273. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

274. Єрмоєнко Е. А. Організація діяльності дитячого гуртка з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 80 с.

275. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

276. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // 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.

277. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

278. Єрмоєнко Е. А. Організація занять і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

279. Єрмоєнко Е. А. Організація занять та основи викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

280. Єрмоєнко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

281. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 204 с.

282. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу у спортивному клубі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

283. Єрмоєнко Е. А. Організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 1–2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.

284. Єрмоєнко Е. А. Організація спортивної секції з бойового хортингу у закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 107 с.

285. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

286. Єрмоєнко Е. А. Основи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 495 с.

287. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.

288. Єрмоєнко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 514–538.

289. Єрмоєнко Е. А. Основи побудови тренувального процесу в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 596 с.

290. Єрмоєнко Е. А. Основи проведення навчальних занять з бойового хортингу на уроках фізичної культури для учнів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

291. Єрмоєнко Е. А. Основи хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 482 с.

292. Єрмоєнко Е. А. Основні принципи проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.

293. Єрмоєнко Е. Основоволожні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

294. Єрмоєнко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 139–155.

295. Єрмоєнко Е. А. Особливості позакласної роботи з бойового хортингу в школі для юнаків та дівчат 17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

296. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення гурткових занять з бойового хортингу для дітей у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 142 с.

297. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

298. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 69 с.

299. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

300. Єрмоєнко Е. А. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 466 с.

301. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

302. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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.

303. Єрмоєнко Е. А. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 434 с.

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

305. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

306. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

307. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.
308. Єрмоєнко Е. А. Показники загальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 292 с.
309. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
310. Єрмоєнко Е. А. Принципи організації позакласних занять з бойового хортингу для школярів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 88 с.
311. Єрмоєнко Е. А. Проблеми та перспективи розвитку бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 147 с.
312. Єрмоєнко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
313. Єрмоєнко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.
314. Єрмоєнко Е. А. Програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
315. Єрмоєнко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.
316. Єрмоєнко Е. А. Програма з бойового хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 212 с.
317. Єрмоєнко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.
318. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.
319. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.
320. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
321. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
322. Єрмоєнко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.

323. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з бойового хортингу початкового рівня навчання для школярів 2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 101 с.

324. Єрьоменко Е. А. Програма позакласної роботи з бойового хортингу у школі для дітей 6–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.

325. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.

326. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.

327. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання позакласних занять з бойового хортингу для школярів 1 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.

328. Єрьоменко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

329. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.

330. Єрьоменко Е. А. Програмування позакласної роботи в школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

331. 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.

332. Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

333. 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.

334. 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.

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

336. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.

337. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.

338. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.

339. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.

340. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.

341. 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.

342. 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.

343. 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.

344. 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.

345. Єрьоменко Е. А. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.

346. 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.

347. Єрьоменко Е. А. Реалізація програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.

348. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.

349. 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.

350. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.

351. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.

352. 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.

353. 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.

354. Єрьоменко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.

355. Єрьоменко Е. А. Самозахист як основа 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. – Ч. 2. – С. 214–226.

356. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // 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.
357. Єрмоєнко Е. А. Система обліку тренувальних навантажень у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 466 с.
358. Єрмоєнко Е. А. Система присвоєння ступенів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
359. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.
360. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
361. Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II 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.
362. Єрмоєнко Е. А. Спортивна діяльність у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 523 с.
363. Єрмоєнко Е. А. Спортивна секція з хортингу. Навчальна програма для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
364. Єрмоєнко Е. А. Спортивне тренування в бойовому хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 141 с.
365. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-підготовча складова системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 400 с.
366. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
367. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
368. Єрмоєнко Е. А. Стратегічне управління розвитком бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 141 с.
369. Єрмоєнко Е. А. Структура програми занять з хортингу для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 64 с.
370. Єрмоєнко Е. А. Структура програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13–14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
371. Єрмоєнко Е. А. Структура програми спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 255 с.
372. Єрмоєнко Е. А. Структура програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 12 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
373. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.

374. Єрьоменко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.
375. Єрьоменко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.
376. Єрьоменко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
377. Єрьоменко Е. А. Тематичне планування позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
378. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методична компетентність тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 506 с.
379. 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.
380. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.
381. 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.
382. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
383. Єрьоменко Е. А. Теорія і практика фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 393 с.
384. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
385. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
386. 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.
387. Єрьоменко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.
388. 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. – 652 с.
389. Єрьоменко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.
390. Єрьоменко Е. А. Тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 12–13 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
391. Єрьоменко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.

392. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
393. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
394. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
395. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
396. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 394 с.
397. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання курсантів у процесі занять бойовим хортингом : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 260 с.
398. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання учнів початкових класів засобами бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 107 с.
399. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, 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.
400. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
401. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
402. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // 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.
403. Єрмоєнко Е. А. Форми і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
404. Єрмоєнко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.
405. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
406. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // 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.
407. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; 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.
408. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; 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.

409. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

410. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // 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.

411. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 750–765.

412. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

413. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

414. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

415. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.

416. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

417. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.

418. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

419. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

420. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.

421. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національне бойове мистецтво України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 488 с.

422. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

423. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.

424. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.

425. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія /

Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.

426. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.

427. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.

428. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

429. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.

430. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

431. Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

432. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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.

433. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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.

434. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, 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. – Ч. 2. – С. 593–603.

435. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.

436. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. Теорія і методика хортингу: зб.наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.

437. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // 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.

438. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.

439. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, 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. – Ч. 2. – С. 502–514.

440. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

441. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

442. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко, 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. – Ч. 2. – С. 765–776.

443. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

444. 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.

445. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – Ч. 2. – С. 403–422.

446. 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.

447. 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.

448. 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.

449. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кіблицький, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 550–564.

450. 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.

451. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 273–288.

452. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко... - 2020.

453. 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.

454. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, 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. – Ч. 2. – С. 732–750.

455. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.

456. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. 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. – Ч. 2. – С. 38–52.

457. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. 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. – Ч. 2. – С. 263–273.

458. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. 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. – Ч. 2. – С. 62–80.

459. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрьоменко, О. А. Мухін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 652–667.

460. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 357–373.

461. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 682–695.

462. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, 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. – Ч. 2. – С. 638–652.

463. Остряньська 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. Остряньська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

464. Параниця С. П., Єрьоменко Е. А., Коломоєць Г. А., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 102–111.

465. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 462–477.

466. 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.

467. 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.

468. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – Ч. 2. – С. 538–550.

469. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров, 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. – Ч. 2. – С. 254–263.

470. 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.

471. Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезливої компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ технологій. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.

472. 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.

473. Пустолякова А. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / А. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

474. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрьоменко, 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. – Ч. 2. – С. 438–447.

475. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 306–321.

476. 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.

477. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, 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. – Ч. 2. – С. 603–620.

478. 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.

479. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Грищук, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 373–384.

480. 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.

481. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

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

483. 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.

484. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 575–593.

485. Тимчик, М. В., Єрьоменко Е. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. – Сер.: Психолого-педагогічні науки. № 5. – 2013. – С. 197–202.

486. 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.

487. 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.

488. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров, 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. – Ч. 2. – С. 422–438.

489. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.

490. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.

491. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

492. Фалєєв Р. Г. Основи хортинг фехтування : метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 83 с.

493. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

494. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

495. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – Ч. 2. – С. 695–713.

496. Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.

497. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук, 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.

498. 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.

499. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортингу системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Ін-т модернізації змісту освіти / Мін-во освіти і науки України, 2020. С. 513–527.

500. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Гришук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14–15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 72–95.

501. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

502. 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.

503. 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.

504. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortyngu [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 52–62. Irpin.

505. 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.

506. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi reabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.

507. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Metody psykhychnoi samoregulatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortyngu [Methods of mental self-regulation of law enforcement officers in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 334–346. Irpin.

508. 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.

509. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortyng u zahalnyi 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.

510. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 242–254. Irpin.

511. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdbnostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 23–38. Irpin.

512. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting for the training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 226–242. Irpin.

513. 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.

514. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 188–200. Irpin.

515. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 447–462. Irpin.

516. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 200–214. Irpin.

517. 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.

518. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voina-patriota [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. *horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 126–139. Irpin.

519. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny [Combat horting and human health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 564–575. Irpin.

520. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti 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.

521. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnosti 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.

522. 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.

523. 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 kompetentnosti 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.

524. 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 peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

525. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 8–23. Irpin.

526. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). Rozvytok fizychnykh yakosti u spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnogo trenuvannia [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 384–403. Irpin.

527. Eduard Yeriomenko (2014). *Military-patriotic program and applied horting*. FOFUM MEN.

528. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). Psykhomotoryka ta psykhofiziologichni 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.

529. 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.
530. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng fekhtuvannia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Fencing horting in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.
531. Faleev, R.G., Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhtuvannia u zakladakh osvity [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
532. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity ta zakladiv pozashkilnoi osvity [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.
533. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy khortyng fekhtuvannia [Basics of horting fencing]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 83 p. Kyiv: GS "NFBHU".
534. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). Vykladannia khortyng fekhtuvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.
535. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). Zmahalna diyalnist u khortyng fekhtuvanni [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.
536. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhualnoi pedahohiky [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 695–713. Irpin.
537. 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.
538. 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.
539. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia dykhalnykh vprav u protsesi zaniat [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 667–682. Irpin.
540. Garbovskyi, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 155–173. Irpin.
541. 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.
542. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoï roboty u zakladakh zahalnoi serednoi 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.
543. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Boyovyi khortyng u kompleksi funksiionalnoi 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.

544. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv 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.

545. 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.

546. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 80–101. Irpin.

547. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 346–357. Irpin.

548. Kiblitskyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populiaryzatsii v Ukraini [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 502–514. Irpin.

549. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnoho dosvidu [Patriotic-oriented activities of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 765–776. Irpin.

550. Kolomoiets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). Boyovyi khortyng i pryntsy py formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 776–793. Irpin.

551. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenuvalnym protsesom [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 493–502. Irpin.

552. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv 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.

553. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu [Military-patriotic program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 840–852. Irpin.

554. 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.

555. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnoho vykhovannia osobystosti [Combat horting – a

comprehensive system of physical education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 403–422. Irpin.

556. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti 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.

557. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavyshche boyovoi kultury ukraintsiv [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 732–750. Irpin.

558. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). Boyovyi khortyng: rehlementatsia i spriamovanist rukhovoi aktyvnosti sportsmeniv [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 652–667. Irpin.

559. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoї sluzhby [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 638–652. Irpin.

560. 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.

561. 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-lialioz [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.

562. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). Boyovyi khortyng – fundamentalnyi osередok 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.

563. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortyngu [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 462–477. Irpin.

564. 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.

565. 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.

566. 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.

567. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). Boyovyi khortyng u vprovadzhenni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 538–550. Irpin.

568. Prontenko, Kostiantyn; Griban, Grygoriy; Okhrimenko, Ivan; Bondarenko, Valentin; Bezpalii, Sergiy; Dikhtiarenko, Zoia; Yeromenko, Eduard; Bulgakov, Oleksii;

Bloshchynskiy, Ihor; Dzenzeliuk, Dmytro. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores . 2019 Special Issue, Vol. 7, p1-21. 21p.

569. 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.

570. 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-tekhnologiy [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.

571. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 438–447. Irpin.

572. 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.

573. Savchenko, A., Yeromenko, E. (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.

574. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

575. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoï 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.

576. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfychnykh psykhychnykh vlastyvostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 173–188. Irpin.

577. 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.

578. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 603–620. Irpin.

579. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannia pryomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitykh 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.

580. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv [Combat horting and education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 575–593. Irpin.

581. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

582. Yeriomenko, E.A. (2009). Trenuvannia v hortynhu [Training in Horting]. Kyiv.
583. Yeromenko, E. A. (2020). Aktualni napriamy taktychnoi pidhotovky v boyovomu khortynhu [Current areas of tactical training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.
584. Yeromenko, E. A. (2020). Analiz rezultativ naukovooho 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.
585. Yeromenko, E. A. (2020). Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovogo khortynhu [Combat roots and military purpose of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 793–812. Irpin.
586. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Metodyka vyvchennia arsenalu tekhniky pryomiv [Combat horting. Methods of studying the arsenal of techniques]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 638 p. Irpin.
587. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyachyunoatskykh sportyvnykh shkil [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.
588. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.
589. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Navchalna programa sportyvnoi sektsii z boyovogo khortynhu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 5–9 klasiv [Combat horting. Curriculum of the sports section on combat horting for middle school students of 5-9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".
590. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Programa gurtkovykh zaniat dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku [Combat horting. The program of group classes for primary school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 91 p.
591. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Programa pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv molodshoho shkilnogo viku 1–4 klasiv [Combat horting. Extracurricular program for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".
592. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Programa sportyvnoi sektsii dlia uchniv starshoho shkilnogo viku 10–11 klasiv [Combat horting. The program of the sports section for high school students of 10-11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
593. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.
594. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program sportyvnoi sektsii z boyovogo khortynhu dlia provedennia pozaklasnykh zaniat u shkoli [Combat horting. Collection of educational programs of the sports section on combat horting for extracurricular activities at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 251 p. Kyiv: GS "NFBHU".
595. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagani 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.
596. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., lyakhovets, O. O. (2020). Boyovyi khortyng: fiziologichni pokaznyky adaptatsii sportyshiv do fizychnykh navantazhen [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 321–334. Irpin.
597. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnoho obihu vognepalnoi zbroi v Ukraini [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 37–41.

598. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng: vogueva pidhotovka spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 32–36.
599. 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.
600. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng – systema vdoskonalennia osobystosti [Combat horting is a system of personality improvement]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 514 p. Kyiv: GS "NFBHU".
601. 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.
602. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng dlia ditei [Combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 151 p. Kyiv: GS "NFBHU".
603. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng dlia pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy [Combat horting for law enforcement agencies of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 217 p. Kyiv: GS "NFBHU".
604. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng dlia studentiv [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.
605. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [Combat horting for higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
606. Yeromenko, E. A. (2019). Boyovyi khortyng i systema formuvannia fizychnoi hotovnosti sportsmeniv [Combat horting and the system of formation of physical fitness of athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 441 p.
607. Yeromenko, E. A. (2019). Boyovyi khortyng na urotsi fsychnoi kultury. 5 klas [Combat horting in a physical education lesson. 5 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".
608. 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.
609. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u programi pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv 10–11 klasiv [Combat horting in the program of extracurricular activities for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 112 p. Kyiv: GS "NFBHU".
610. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). Boyovyi khortyng u programi pozaadytornykh 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.
611. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng u shkoli [Combat horting at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 240 p. Kyiv: GS "NFBHU".
612. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyachyunoatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu [Combat horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 215 p.
613. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu [Combat horting in specialized sports schools]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 221 p.
614. 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.

615. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia zdobuvachiv vyschoi osvity [Combat horting in the system of physical education of higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 249 p. Irpin.
616. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv derzhavnykh pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting in the system of professional training of state law enforcement officers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 222 p. Kyiv: GS "NFBHU".
617. 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.
618. 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.
619. 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).
620. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u systemi vyschoi osvity yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv [Combat horting in the higher education system as a means of educating physical culture and the basics of student health]. Physical education: problems and prospects. Zhytomyr: Ruta. P. 255–270.
621. Yeromenko, E. A., Kuzora (2020). Boyovyi khortyng yak chynnyk formuvannia viyskovo-patriotychnykh zdbnostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi molodi [Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities, physical culture and the basics of student youth health]. 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. 8 (128) 20. – P. 61–69.
622. 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.
623. 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.
624. 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.
625. 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.
626. 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 protydyi 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.

627. 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.

628. 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.

629. 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.

630. 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.

631. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

632. 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

633. Yeromenko E. 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>.

634. Yeromenko E., & Karasevych S. (2020). Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).

635. 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.

636. 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.

637. 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.

638. 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.

639. 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.

640. 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.

641. 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.

642. 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.

643. 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.

644. Yeromenko, E. A. (2020). Dozuvannia trenuvannykh navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 8 klasiv [Dosing of training loads and carrying out of extracurricular employment on combat horting for schoolboys of 8 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".

645. Yeromenko, E. A. (2020). Dozuvannia vprav ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 7 klasiv [Dosing of exercises and organization of extracurricular classes in combat horting for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 113 p. Kyiv: GS "NFBHU".

646. Yeromenko, E. A. (2020). Dukhovni osnovy boyovogo khortyngu [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.

647. Yeromenko, E. A. (2021). Dytyacho-yunatska sportyvna shkola u vprovadzhenni boyovogo khortyngu [Children's and youth sports school in the implementation of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 225 p. Kyiv: GS "NFBHU".

648. Yeromenko, E. A. (2020). Dytyachyi gurtok z boyovogo khortyngu zakladu pozashkilnoi osvity ta prognozovanyi rezultat realizatsii programy zaniat [Children's circle on combat horting of out-of-school education institution and the expected result of the program implementation]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 146 p. Irpin.

649. 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.

650. 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

651. 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 syhodennia : 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.

652. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

653. 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.

654. 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.

655. 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». 455 p.

656. Yeromenko, E. A. (2020). Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakosti sportyveniv boyovogo khortyngu [Physical training and methods of development

of physical qualities of combat horting athletes]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 394 p.

657. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). Fizychnе 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.

658. Yeromenko, E. A. (2021). Fizychnе vykhovannia kursantiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Physical education of cadets in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 260 p. Irpin.

659. Yeromenko, E. A. (2021). Fizychnе vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv zasobamy boyovogo khortyngu [Physical education of primary school students by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Kyiv: GS "NFBHU".

660. Yeromenko, E. A. (2019). Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhyv 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.

661. Yeromenko, E. A. (2017). Formuvannia tsinnosti 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.

662. Yeromenko, E. A. (2019). Formuvannia tsinnosti 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.

663. Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi 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.

664. Yeromenko, E. A. (2020). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortyngu [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.

665. Yeromenko, E. A. (2020). Formy i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 7 klasiv [Forms and methods of teaching combat horting in a physical education class for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".

666. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortyngu [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 750–765. Irpin.

667. Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

668. 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.

669. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

670. 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.

671. 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.

672. 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.
673. 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.
674. Yeromenko, E. (2008). Horting is a Ukrainian national sport / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.
675. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
676. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.
677. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng. Programa sportyvnoi sektsii dlia studentiv i kursantiv zakladiv vyshchoi osvity [Horting. The program of the sports section for students and cadets of higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 48 p.
678. Yeromenko, E. A. (2021). Khortyng – natsionalne boyove mystetstvo Ukrainy [Horting is the national martial art of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 488 p. Kyiv: GS "NFBHU".
679. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
680. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng – systema ozdorovlennia uchnivskoi molodi [Horting is a system of rehabilitation of student youth]. Palivoda A.V. 124 p.
681. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng – vykhovna systema osobystosti [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.
682. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng dlia starshoklasnykiv [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.
683. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u dytyacho-yunatskiy sportyvnyi shkoli [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.
684. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh ta spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu [Horting in children's and youth sports schools and specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 138 p. Irpin.
685. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u shkolakh vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Horting in schools of higher sportsmanship]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.
686. 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.
687. Yeromenko, E. A. (2021). Khortyng u zhytti shkoliara [Horting in the life of a schoolboy]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 500 p. Kyiv: GS "NFBHU".
688. Yeromenko, E. A. (2020). Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishniyi 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.
689. 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.

690. 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. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

691. 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.

692. 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.

693. Yeromenko, E. A. (2018). Medyko-fiziologichni 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.

694. Yeromenko, E. A. (2021). Medyko-pedahohichni aspekty fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [Medical and pedagogical aspects of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 298 p. Irpin.

695. Yeromenko, E. A. (2021). Menedzhment boyovogo khortyngu [Combat horting management]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".

696. Yeromenko, E. A. (2020). Metodologiya vykhovannia spetsialnykh fizychnykh yakosti u boyovomu khortyngu [Methodology of education of special physical qualities in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.

697. Yeromenko, E. A. (2020). Metody i zmist trenuvalnykh navantazhen programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 6 klasiv [Methods and content of training loads of the program of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 6 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 106 p. Kyiv: GS "NFBHU".

698. Yeromenko, E. A. (2021). Metodychna rozrobka programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 11 rokiv [Methodical development of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".

699. Yeromenko, E. A. (2020). Metodychne zabezpechennia navchalnoi programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv ta molodi 16–21 rik [Methodical support of the curriculum on combat horting of out-of-school education institutions for juniors and youth 16–21 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 166 p. Irpin.

700. Yeromenko, E. A. (2021). Metodychne zabezpechennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu dlia ditei 12–13 rokiv [Methodical support of extracurricular work on combat horting for children 12–13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

701. Yeromenko, E. A. (2020). Metodychni plany navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.

702. Yeromenko, E. A. (2020). Metodychni rekomendatsii schodo provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh osvity [Methodical recommendations for conducting combat horting classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

703. Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka pidvyshchennia navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv 9 klasiv [Methods of increasing the load and conducting extracurricular classes in combat horting for students of 9th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".

704. Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka planuvannia i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyoi shkoly 8–9 klasiv [Methods of planning and

conducting extracurricular classes in combat horting for high school students in grades 8-9]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".

705. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku 3–4 klasiv* [Methods of conducting extracurricular classes in combat horting for primary school students of 3-4 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 104 p. Kyiv: GS "NFBHU".

706. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia praktychnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury* [Methods of conducting practical classes in combat horting in a physical education class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 79 p. Irpin.

707. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu dlia spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 273–288. Irpin.

708. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 9 klas* [Methods of conducting combat horting classes in physical education lesson. 9 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

709. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 10–11 rokiv* [Methods of conducting combat horting classes in out-of-school educational institutions for pupils aged 10–11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 156 p. Irpin.

710. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodyka vdoskonalennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of improving the functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 223 p. Kyiv: GS "NFBHU".

711. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.

712. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 713–732. Irpin.

713. 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.

714. 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 metody khortyngu*. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

715. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 7 klas* [Methods of teaching combat horting in a physical education lesson. 7 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

716. 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 metody khortyngu*. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

717. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.

718. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh osvity: monografia* [Methods of teaching combat horting in education institutions: monograph]. K. : Palyvoda A. V. – 302 p.

719. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia khortyngu u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu* [Methods of teaching horting in specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

720. Yeromenko, E. A. (2020). Misiya boyovogo khortyngu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva [The mission of martial arts as a sport and martial art]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 852–867. Irpin.
721. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
722. 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.
723. Yeromenko, E. A. (2020). Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 620–638. Irpin.
724. 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.
725. Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viyskovo-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.
726. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Natsionalno-patriotychne ta fizychno vykhovannia shkoliariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 263–273. Irpin.
727. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 38–52. Irpin.
728. 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.
729. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovo (seksiynoi) 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.
730. Yeromenko, E. A. (2021). Navchalna programa sportyvnoi seksii z khortyngu dlia uchniv 5–9 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity [Curriculum of the sports section of horting for students of 5-9 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".
731. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu [Combat Horting Training Program for Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 209 p.
732. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlia 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.
733. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.

734. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

735. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Horting curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.

736. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia zakladiv vyschoi osvity [Horting curriculum for higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 58 p.

737. 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.

738. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng» [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.

739. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng» [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.

740. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng» [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.

741. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalni normatyvy i programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 10 klasiv [Training standards and the program of teaching combat horting in a physical education class for 10th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".

742. 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.

743. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalno-trenuvalni zavdannia programy z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 14–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [Educational and training tasks of the combat horting program for pupils aged 14–15 of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

744. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalnyi material programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv 16–17 rokiv [Educational material of the program on combat horting of out-of-school educational institutions for juniors aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

745. 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.

746. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Optyimizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu [Optimization of functional training of cadets and law enforcement officers according to the methods of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 62–80. Irpin.

747. Yeromenko, E. A. (2021). Optyimizatsia roboty dytyachoho gurtka «Boyovyi khortyng» dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 1–4 klasiv [Optimization of the work of the children's

group "Combat Horting" for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

748. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia diyalnosti dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu [Organization of the activity of the children's circle on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 80 p. Kyiv: GS "NFBHU".

749. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu u zakladykh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 5–7 rokiv [Organization of a children's circle on combat horting in out-of-school educational institutions for pupils of 5–7 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

750. Yeromenko, E. A. (2019). Organizatsia i provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 11 klas [Organization and holding of combat horting classes in physical education lesson. 11 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

751. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia navchalno-trenuvalnoi diyalnosti z boyovogo khortyngu u sportyvnomu klubi [Organization of educational and training activities in combat horting in a sports club]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

752. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia navchalno-vykhovnoi roboty pedagoga z boyovogo khortyngu u zakladi pozashkilnoi osvity [Organization of educational work of a teacher of combat horting in an out-of-school education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 204 p. Irpin.

753. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku 1–2 klasiv [Organization of extracurricular classes in combat horting for primary school students of 1-2 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

754. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia sportyvnoi septsii z boyovogo khortyngu u zakladi vyschoi osvity [Organization of a sports section on combat horting in a higher education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Irpin.

755. 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.

756. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 9 klasiv [Organization of classes and methods of teaching combat horting in a physical education class for 9th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

757. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat ta osnovy vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 11 klasiv [Organization of classes and basics of teaching combat horting in a physical education class for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".

758. Yeromenko, E. A. (2019). Organizatsia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 10 klas [Organization of combat horting classes in physical education lesson. 10 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

759. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv 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.

760. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat z fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10–11 klasiv [Organization of physical education classes with elements of combat horting for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

761. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovni pryntsypy provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 11 klasiv [Basic principles of extracurricular combat horting classes for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

762. 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.

763. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy boyovogo khortyngu [Basics of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 495 p. Kyiv: GS "NFBHU".
764. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 357–373. Irpin.
765. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy khortyngu [Basics of horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 482 p. Kyiv: GS "NFBHU".
766. Yeromenko, E. A. (2021). Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v boyovomu khortyngu [Fundamentals of building a training process in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 596 p. Irpin.
767. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy provedennia navchalnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia uchniv 6–7 klasiv [Basics of conducting training sessions on combat horting in physical education lessons for students of 6–7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.
768. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy voinskoho zvychayu ta filosofske pidhruntia boyovogo khortyngu [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 514–538. Irpin.
769. Yeromenko, E. A. (2021). Osnovy vykladannia khortyngu v dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh [Basics of teaching horting in children's and youth sports schools]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".
770. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti bazovoi psykholohichnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 139–155. Irpin.
771. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti 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]. Prottydiya 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.
772. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia yunakiv ta divchat 17 rokiv [Features of extracurricular work on combat horting at school for boys and girls 17 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
773. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti provedennia gurtkovykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia ditei u zakladakh pozashkilnoi osvity [Peculiarities of conducting group classes in combat horting for children in out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 142 p. Irpin.
774. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti provedennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10 rokiv [Features of extracurricular work on combat horting at school for children 10 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
775. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti provedennia uroku fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 7–8 klasiv [Features of conducting a physical education lesson with elements of combat horting for students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 69 p. Irpin.
776. 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.
777. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu vysokoi kvalifikatsii [Features of technical and tactical training of highly qualified combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Irpin.

778. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). Osoblyvosti viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 682–695. Irpin.
779. Yeromenko, E. A. (2020). Ozdorovchyi khortyng i metodyka vykladannia [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.
780. 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.
781. 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.
782. Yeromenko, E. A. (2020). Pidvyshchennia spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 434 p. Irpin.
783. Yeromenko, E. A. (2020). Pidvyshchennia taktychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv u systemi boyovogo khortyngu [Improving the tactical training of athletes in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.
784. Yeromenko, E. A. (2021). Planuvannia ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10–11 rokiv [Planning and organization of extracurricular work on combat horting in school for children 10–11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
785. Yeromenko, E. A. (2020). Planuvannia ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 7–8 klasiv [Planning and organization of extracurricular classes in combat horting for middle school students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".
786. Yeromenko, E. A. (2020). Pokaznyky zahalnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Indicators of general physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 292 p. Irpin.
787. 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.
788. 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.
789. 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).
790. Yeromenko, E. A. (2020). Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryomiv 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.

791. Yeromenko, E. A. (2021). Problemy ta perspektyvy rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini [Problems and prospects of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 147 p. Kyiv: GS "NFBHU".

792. Yeromenko, E. A. (2020). Programa dytyachogo gurtka z boyovogo khortyngu dla vykhovantsiv 8–9 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the children's club on combat horting for pupils of 8-9 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 154 p. Irpin.

793. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dla molodi 18–21 rik [The program of educational and training work on combat horting of out-of-school education institutions for young people aged 18–21]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

794. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dla dytyachykh sportyvnykh sektsiy [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

795. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dla dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.

796. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dla shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.

797. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dla spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu [Horting training program for specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 135 p.

798. Yeromenko, E. A. (2020). Programa osnovnoho rivnia navchannia z boyovogo khortyngu dla vykhovantsiv 8–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the basic level of training in combat horting for pupils of 8–15 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Irpin.

799. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia drugogo roku navchannia z boyovogo khortyngu dla vykhovantsiv 6–7 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the initial level of the second year of training in combat horting for pupils of 6–7 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 153 p. Irpin.

800. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia navchannia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dla shkoliariv 1 klasiv [The program of the initial level of training of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 1 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Kyiv: GS "NFBHU".

801. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dla ditei 5 rokiv [The program of the initial level of training in combat horting in out-of-school educational institutions for children of 5 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 152 p. Irpin.

802. Yeromenko, E. A. (2021). Programa pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu u shkoli dla ditei 6–7 rokiv [Extracurricular work program on combat horting at school for children 6-7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".

803. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu pochatkovogo rivnia navchannia dla shkoliariv 2 klasiv [The program of extracurricular classes on combat horting of the initial level of training for students of 2 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".

804. Yeromenko, E. A. (2020). Programa samostiynykh zaniat boyovym khortyngom dla vykhovantsiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of independent classes in combat horting for pupils of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

805. Yeromenko, E. A. (2020). Programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dla uchniv 5 klasiv [The program of teaching combat horting in a physical education class for 5th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".

806. Yeromenko, E. A. (2020). Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.
807. Yeromenko, E. A. (2020). Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
808. Yeromenko, E. A. (2020). Programnyi material dlia provedennia urokiv fizychnoi kultury za metodykoyu boyovogo khortyngu z uchniamy 9–10 klasiv [Program material for physical education lessons according to the method of combat horting with students of 9–10 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 66 p. Irpin.
809. Yeromenko, E. A. (2021). Programuvannia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia yunakiv ta divchat 14 rokiv [Programming extracurricular activities at the school of combat horting for boys and girls 14 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
810. Yeromenko, E. A. (2020). Provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 5–6 klasiv [Conducting physical education lessons with elements of combat horting for students of 5–6 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.
811. Yeromenko, E. A. (2019). Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fsychnoi kultury. 8 klas [Conducting combat horting classes in a physical education lesson. 8 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".
812. Yeromenko, E. A. (2020). Pryntsypy organizatsii pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10 klasiv [Principles of organizing extracurricular classes in combat horting for students of 10th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Kyiv: GS "NFBHU".
813. 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.
814. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryymiv boyovogo khortyngu spivrobotnykamy pravookhoronnykh orhaniv [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 254–263. Irpin.
815. 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.
816. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhologia boyovogo khortyngu [Psychology of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 164 p. Kyiv: GS "NFBHU".
817. 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.
818. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhologichne 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.
819. Yeromenko, E. A. (2021). Realizatsia programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 7 rokiv [Implementation of the program of extracurricular work on combat horting at school for children 7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".
820. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.
821. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naselennia [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.

822. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.

823. Yeromenko, E. A. (2020). Rozvytok boyovogo khortyngu v pozashkilniy osviti [Development of combat horting in out-of-school education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 537 p. Irpin.

824. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). Rozvytok fizychnykh yakosti spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 306–321. Irpin.

825. Yeromenko, E. A. (2020). Samozakhyst yak osnova boyovogo khortyngu [Self-defense as the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 214–226. Irpin.

826. 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).

827. 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 ...

828. 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.

829. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvna diyalnist u systemi boyovogo khortyngu [Sports activities in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 523 p. Kyiv: GS "NFBHU".

830. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvna sektsia z khortyngu. Navchalna programa dlia uchniv 10–11 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity [Horting sports section. Curriculum for students of 10-11 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

831. Yeromenko, E. A. (2020). Sportyvne trenuvannia v boyovomu khortyngu [Sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Irpin.

832. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvno-psdgotovcha skladova systemy boyovogo khortyngu [Sports and training component of the combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 400 p. Kyiv: GS "NFBHU".

833. Yeromenko, E. A. (2019). Statut Mizhnarodnoi hromadskoi organizatsii "Mizhnarodna Federatsia Khortyngu" [Charter of the International Non-Governmental Organization "International Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (July 6, 2009). Kyiv. 25 p.

834. Yeromenko, E. A. (2019). Statut Vseukrainskoi hromadskoi organizatsii "Ukrainska Federatsia Khortyngu" [Charter of the All-Ukrainian public organization "Ukrainian Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (March 25, 2009). Kyiv. 25 p.

835. Yeromenko, E. A. (2020). Strategichne upravlinnia rozvytkov boyovogo khortyngu v Ukraini [Strategic management of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Kyiv: GS "NFBHU".

836. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 13–14 rokiv [The structure of the program of extracurricular activities in combat horting at school for children 13-14 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

837. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [The structure of the program of the sports section on combat horting for graduates]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 255 p. Irpin.

838. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 12 rokiv [The structure of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 12 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
839. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy zaniat z khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [The structure of the program of horting classes for higher education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Kyiv: GS "NFBHU".
840. 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.
841. Yeromenko, E. A. (2020). Systema fizychnoho vykhovannia osobystosti v boyovomu khortyngu [The system of physical education of the individual in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 461 p.
842. 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.
843. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). Systema fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortyngu [The system of physical education of students and cadets according to the program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 373–384. Irpin.
844. Yeromenko, E. A. (2021). Systema obliku trenuvalnykh navantazhen u boyovomu khortyngu [Training load accounting system in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Kyiv: GS "NFBHU".
845. Yeromenko, E. A. (2021). Systema prysvoyennia stupeniv boyovogo khortyngu [System of assignment of degrees of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 188 p. Kyiv: GS "NFBHU".
846. 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». 455 p.
847. Yeromenko, E. A. (2020). Taktyka boyovogo khortyngu [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.
848. Yeromenko, E. A. (2020). Taktyka i strategiia boyovogo khortyngu [Tactics and strategy of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. 464 p. Irpin.
849. Yeromenko, E. A. (2020). Taktyka povodzhennia zi zbroyeyu za metodykoyu boyovogo khortyngu [Tactics of handling weapons according to the method of combat horting]. Tactics of weapons handling (November 6, 2020): Ministry of Finance of Ukraine. Irpin. P. 27–31.
850. 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». 652 p.
851. Yeromenko, E. A. (2020). Tekhnika boyovogo khortyngu [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.
852. Yeromenko, E. A. (2020). Tekhnologiya navchalno-trenuvalnoi roboty pedagoga u systemi boyovogo khortyngu [Technology of educational and training work of a teacher in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 269 p. Irpin.
853. Yeromenko, E. A. (2021). Tematychne planuvannia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 13 rokiv [Thematic planning of extracurricular work on combat horting at school for children 13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
854. 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.

855. Yeromenko, E. A. (2021). Teoretyko-metodychna kompetentnist trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu [Theoretical and methodological competence of a trainer-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 506 p. Kyiv: GS "NFBHU".
856. Yeromenko, E. A. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia khortyngu u zakladakh vyschoi osvity [Theoretical and methodological bases of teaching horting in higher education institutions]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 690 p.
857. Yeromenko, E. A. (2014). Teoria i metodyka khortyngu [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
858. Yeromenko, E. A. (2020). Teoriya i praktyka fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [Theory and practice of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 393 p. Irpin.
859. Yeromenko, E. A. (2021). Trenuvalni zasoby systemy boyovogo khortyngu [Training means of combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 668 p. Irpin.
860. Yeromenko, E. A. (2020). Trenuvalni zavdannia program z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 12–13 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [Training tasks of the combat horting program for pupils of 12–13 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
861. Yeromenko, E. A. (2019). Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do holovnykh zmachen [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.
862. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
863. 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.
864. Yeromenko, E. A. (2021). Udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu [Improving the professional competencies of a coach-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 274 p. Irpin.
865. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortyngom kursantiv pravookhoronnykh spriamovanosti [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 422–438. Irpin.
866. 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.
867. Yeromenko, E. A. (2013). Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortyngom [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.
868. 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.
869. Yeromenko, E. A. (2020). Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Introduction of combat horting in the system of specialized educational institutions of sports profile]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 216 p. Irpin.
870. Yeromenko, E. A. (2020). Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu zakladiv pozashkilnoi osvity [Introduction of combat horting in the system of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 539 p. Irpin.
871. Yeromenko, E. A. (2021). Vprovadzhennia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu dlia molodshykh shkoliariv u zakladi zahalnoi serednioi osvity [Introduction of a children's

circle on combat horting for junior schoolchildren in a general secondary education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

872. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyng» u system osvity Ukrainy [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 101–126. Irpin.

873. Yeromenko, E. A. (2017). Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni 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.

874. 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.

875. 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).

876. 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).

877. 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.

878. 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.

879. 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.

880. 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.

881. Yeromenko, E. A. (2019). Vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fsychnoi kultury. 6 klas [Teaching combat horting in a physical education lesson. 6 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

882. Yeromenko, E. A. (2021). Vykladannia boyovogo khortyngu u programi pozaklasnoi roboty v shkoli dla yunakiv ta divchat 16–17 rokiv [Teaching combat horting in the program of extracurricular activities at school for boys and girls aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 120 p. Kyiv: GS "NFBHU".

883. Yeromenko, E. A. (2020). Vykladannia khortyngu u spetsializovanykh dytyachyunoatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu [Teaching horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.

884. Yeromenko, E. A. (2020). Vykorystannia elementiv tekhniky boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli [The use of elements of combat horting technique in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

885. Yeromenko, E. A. (2020). Vymogy programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dla shkoliariv 3 klasiv [Requirements of the program of extracurricular classes in combat horting for students of 3rd grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 103 p. Kyiv: GS "NFBHU".

886. 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.

887. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
888. 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.
889. 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.
890. Yeromenko, E. A. (2019). Zabezpechennia navchalno-trenuvalnoho protsesu z boyovogo khortyngu dlia ditei [Providing a training process for combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 116 p.
891. Yeromenko, E. A. (2020). Zagalna programa praktychnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [General program of practical classes on special physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 467 p. Irpin.
892. Yeromenko, E. A. (2016). Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttia 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.
893. 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.
894. Yeromenko, E. A. (2020). Zasoby trenuvannia v boyovomu khortyngu [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 267 p. Kyiv: GS "NFBHU".
895. Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannia elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 8–9 klasiv [Application of elements of combat horting in physical education lessons for students of 8–9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Irpin.
896. Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannia spivrobitnykamy politsii pryymiv boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsiiv [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 477–493. Irpin.
897. Yeromenko, E. A. (2020). Zavdannia i prognozovanyi rezultat realizatsii navchalnoi programy z boyovogo khortyngu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity [Tasks and projected result of the combat horting training program for out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 210 p. Irpin.
898. Yeromenko, E. A. (2020). Zavdannia programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 4 klasiv [Tasks of the program of extracurricular classes on combat horting of the basic level of training for pupils of 4 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".
899. Yeromenko, E. A. (2021). Zbirka program z boyovogo khortyngu [Collection of programs on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 183 p. Kyiv: GS "NFBHU".
900. Yeromenko, E. A. (2020). Zbirnyk navchalnykh program z khortyngu [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.
901. Yeromenko, E. A. (2021). Zdiysnennia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia ditei 8–9 rokiv [Implementation of extracurricular activities in the school of combat horting for children 8-9 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
902. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist i metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 6 klasiv [Content and methods of conducting combat

horting classes in a physical education class for 6th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

903. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist, formy i metody provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8 klasiv [Content, forms and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 8th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

904. Yeromenko, E. A. (2021). Zmist programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 6 rokiv [Contents of the program of extracurricular work on combat horting in school for children 6 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".

905. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 5 klasiv [The content of the program of extracurricular classes in combat horting of the basic level of education for students of 5th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

906. Yeromenko, E. A. (2021). Zmist programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 9 rokiv [The content of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 9 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 116 p. Kyiv: GS "NFBHU".

907. Yeromenko, E. A. (2021). Zmistovi materialy programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 8 rokiv [Content material of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 8 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".

908. Yeromenko, E. A. (2019). Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlia 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.

909. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy kontrol 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.

910. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitkyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). Medychni i fiziologichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortyngu [Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 550–564. Irpin.

911. 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.

912. 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.

913. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). Profilaktyka stomatologichnykh 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.

914. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). Stomatologichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikiv 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.

915. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). Stomatolohichne zdorovya sportsmeniv boyovogo khortyngu [Dental health of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 288–306. Irpin.
916. Yeromenko, E. A. (2021). Zagalna kharakterystyka sportyvnoho trenuvannia v boyovomu khortyngu [General characteristics of sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".
917. 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.
918. Yeromenko, E. A. (2021). Zasoby navchannia v boyovomu khortyngu [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".
919. Yeromenko, E. A. (2021). Zasoby vyvchennia pryomiv boyovogo khortyngu [Means of studying the techniques of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 663 p. Irpin.
920. Yeromenko, E. A. (2021). Zavdannia ta zmist pidhotovky ditei i molodi zasobamy boyovogo khortyngu [Tasks and content of training children and youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 428 p. Kyiv: GS "NFBHU".
921. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi [Martial horting in martial arts]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 827–840. Irpin.
922. 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.
923. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznykh vikovykh grup [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 593–603. Irpin.
924. 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

ПОЯСНА СИСТЕМА 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 напрямку 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 суперниками, 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 ранг – синій пояс) та попередньої базової підготовки (3–4 учнівський ранг – 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 пройденного 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 – офіційний 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. Сходинок 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 ранг – 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 – ранг 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 ранг (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й викладацький рівень – 1–3 майстерський ранг (майстер), 3-й викладацький рівень – 4–6 майстерський ранг (міжнародний майстер), вищий викладацький рівень – 7–9 майстерський ранг (заслужений майстер). Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранг) 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 ранг 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 ранг), 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 1.1

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 ранг (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 ранг – 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 ранг – 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 ранг 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 ранг 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 ранг – Міжнародний майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 28 років, володар 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем	4 роки
17	З 4 майстерського на 5 майстерський ранг 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 ранг має право здавати особа від 43 років, володар	6 років

	5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем	
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, бажаючи скласти 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 досягнути 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 слабо 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.

1.5.1. 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.

1.5.2. Багаторічна підготовки атестованих спортсменів

Таблиця 1.2

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 інструкторський ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

Таблиця 1.3

1.5.3. 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» (1-3) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самотійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-a) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно. 14. Спаринговий тест: 2 двоххвилинних 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-a), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двоххвилинних 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-a), 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.
ЧЕРВОНІЙ 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 самотійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно. 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; 10 учнівський ранк.	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, 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 самотійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самотійне 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» «I-3» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самотійно; форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. 10. Навчальна практика: самотійне 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) готуючи 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 переверотом 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» /М-d/, під рахунок і самотійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самотійно. 9. Навчальна практика: самотійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з одnobічної 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).

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

для підготовки здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня вищої освіти денної форми навчання
галузь знань 26 «Цивільна безпека»
спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»
спеціалізація «Кримінальний аналіз»,
«Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»
Статус дисципліни: вибіркова

Структура та зміст робочої програми навчальної дисципліни

Зміст робочої програми:

Передмова

Мета курсу *«Теорія та методика бойового хортингу»* є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні засобами бойового хортингу фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Завдання курсу: вивчення теорії та методики бойового хортингу, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

Об'єкт вивчення курсу – є процес фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Предметом вивчення курсу виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають знати і вміти:

Знати і розуміти вихідні поняття теорії та методики викладання бойового хортингу;

Засоби фізичного виховання у процесі занять бойовим хортингом;

Методи фізичного виховання засобами бойового хортингу;

Форми організації занять з бойового хортингу;

Планування, контроль і облік у фізичному вихованні засобами бойового хортингу;

Уміти організовувати і проводити заняття з бойового хортингу застосовуючи різні форми;

Розвивати фізичні якості застосовуючи правильні методичні прийоми;

Застосовувати методологічні, педагогічні і фізіологічні основи в процесі формування рухових дій спортсменів і управління ними;

Контролювати рівень фізичних навантажень під час занять бойовим хортингом, процеси стомлення і відновлення при виконанні фізичних вправ.

Методи та форми навчання:

Лекційні заняття, семінарські заняття, самостійна робота студента.

Організація поточного та підсумкового контролю знань:

Поточний модульний контроль, залік, екзамен.

Опис навчальної дисципліни

Предмет. Предметом є вивчення методик викладання бойового хортингу і їх реалізація в педагогічному процесі для задоволення суб'єктивних і суспільних потреб в конкретному напрямі.

Зміст. Розширення педагогічного аспекту і перетворення теорії і методики бойового хортингу в педагогіку фізичної культури.

Мета: Підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями організації, проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу в системі фізичної культури і спорту для підготовки майбутніх переможців змагань з бойового хортингу.

Таблиця 1

Повна форма навчання термін навчання: 3 роки, 10 місяців

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 19	Рівень вищої освіти: Перший бакалаврський рівень	Вибіркова:	
Модулів – 2	Галузь знань: 26 «Цивільна безпека»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Загальна кількість годин – 570		Семестр	
		7–8-й	7–8-й
		Лекції	
		50 год.	20 год.
	Спеціальність: 262 «Правоохоронна діяльність»	Практичні	
		140 год.	18 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		371 год.	528 год.
		Індивід.-консультац. робота:	
		9 год.	4 год.
		Форма семестрового контролю: залік, екзамен	

Таблиця 2

Скорочена форма навчання термін навчання: 1 рік, 10 місяців

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 19	Рівень вищої освіти: Перший бакалаврський рівень	Вибіркова:		
Модулів – 2	Галузь знань: 26 «Цивільна безпека»			
Змістових модулів – 2		Рік підготовки:		
Загальна кількість годин – 570		2-й		2-й
		Семестр		
		3–4-й		3–4-й
	Спеціальність: 262 «Правоохоронна діяльність»	Лекції		
		140 год.		18 год.
		Практичні		
		28 год.		18 год.
		Лабораторні		

		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		58 год.	528 год.
		Індивід.-консультац. робота:	
		4 год.	4 год.
		Форма семестрового контролю: екзамен / екзамен	

Таблиця 3

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (орієнтовно)

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Практ ичні занятт я (год.)	Інд.- конс. робота під керівн ицтво м викла дача (год.)	Само стійн а робот а студе нта (год.)	Всьог о (год.)
МОДУЛЬ І						
ЗМ 1. Загальні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 1	Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу.	4	10		7	
Т. 2	Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище.	4	20		4	
Т. 3	Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу.	4	20		20	
Т. 4	Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.	4	20		30	
Т. 5	Техніка і тактика бойового хортингу.	4	30	2	40	
Т. 6	Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом.	4	6	2	40	
Всього по модулю:						
Форма контролю: залік						
МОДУЛЬ ІІ						
ЗМ 2. Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 7	Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу.	4	4	2	40	
Т. 8	Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу.	4	4	2	40	
Т. 9	Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу	10	10	1	20	
Т. 10	Форми організації занять з бойового хортингу.	2	4		50	

Т. 11	Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу.	2	4		40	
Т. 12	Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти.	4	4		40	
Всього по модулю:						
Форма контролю: екзамен						
Форма підсумкового контролю – ПМК						
Разом годин з курсу:		50	140	9	371	570

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Загальні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема № 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу

Подається уявлення про навчальний предмет його зміст, структуру, об'єкт і предмет навчальної дисципліни, основні понятійні терміни, історичні джерела та етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу, методів його викладання.

Ключові терміни та поняття: бойовий хортинг, теорія, методика викладання, фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, викладання бойового хортингу.

Лекція № 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики фізичного виховання.

1. Об'єкт і предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.
3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Структура теорії і методики фізичного виховання.
5. Методи досліджень в теорії і методиці фізичного виховання.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна.
2. Вихідні поняття.

3. Етапи розвитку ТМБХ (теорія і методика бойового хортингу).
4. Структура ТМБХ.
5. Методи дослідження в ТМБХ.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізичне виховання засобами бойового хортингу, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність?
3. Який зміст вкладається у поняття «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України»?
4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу»?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?

План семінарського заняття № 1.

1. Об'єкт і предмет теорії і методики бойового хортингу.
2. Вихідні поняття теорії і методики бойового хортингу.
3. Етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу.
4. Структура теорії і методики бойового хортингу.
5. Методи досліджень в теорії і методиці бойового хортингу.

Тема № 2. Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище

Розглядаються питання і фактори, які обумовлюють виникнення та розвиток виду спорту бойовий хортинг, напрями функціонування бойового хортингу як соціального явища, специфічні ознаки і систему фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Лекція № 2. Фізичне й етичне виховання засобами бойового хортингу як соціальне явище.

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу в Україні.

2. Напрями функціонування бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.
3. Специфічні ознаки фізичного виховання.
4. Система фізичного виховання.

Ключові терміни та поняття: національний професійно-прикладний вид спорту, біологічні умови, об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення і розвитку бойового хортингу, система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Основні фактори, які обумовили виникнення, розвиток та функціонування бойового хортингу?
2. Розвиток бойового хортингу в Україні?
3. Напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
4. Аспекти фізичного виховання засобами бойового хортингу?
5. Завдання бойового хортингу?
6. Основні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу?
7. Система фізичного та етичного виховання засобами бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток бойового хортингу?
2. Що спонукає людину займатися спеціальною організованою руховою активністю, якою є бойовий хортинг?
3. Що розуміється під виховною системою бойового хортингу?
4. Які основні напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
5. В чому полягають специфічні ознаки бойового хортингу?
6. Яка мета бойового хортингу?
7. Охарактеризувати завдання фізичного виховання засобами бойового хортингу?

8. Назвати принципи бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?

9. Що входить у поняття «національний професійно-прикладний вид спорту»?

План семінарського заняття № 2.

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу.
2. Напрями функціонування бойового хортингу.
3. Специфічні ознаки бойового хортингу.
4. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Тема № 3. Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу

Вивчаються принципи та їх значення у сфері теорії і методики викладання, специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури спортсмена бойового хортингу, методичні принципи фізичного виховання, а також розглядаються питання побудови занять у процесі підготовки спортсменів.

Лекція № 3. Принципи та їх значення у системі бойового хортингу.

1. Принципи бойового хортингу та їх значення.
2. Специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу.

Лекція № 4. Методологічні принципи бойового хортингу.

1. Методичні принципи бойового хортингу.
2. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
3. Особистість викладача, вимоги до його професійної майстерності.

Ключові терміни та поняття: принципи бойового хортингу, методичні принципи, принципи побудови занять з бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Групи принципів, які існують у системі бойового хортингу?
2. Структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу?
3. Загальні принципи формування фізичної культури людини засобами бойового хортингу?

4. Вимоги принципу зв'язку методик бойового хортингу із життєдіяльністю людини?
5. Методичні принципи бойового хортингу і їх характеристика?
6. Принципи побудови занять з бойового хортингу та їх характеристика?
7. Професійні вимоги до тренера-викладача з бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю:

1. У чому полягають специфічні особливості бойового хортингу?
2. Що розуміється під принципами у теорії фізичного виховання засобами бойового хортингу?
3. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?
4. Надати характеристику методичних принципів занять з бойового хортингу?
5. У чому полягає роль фізичної культури у формуванні особистих якостей спортсмена бойового хортингу?
6. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?
7. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.

План семінарського заняття № 3.

1. Принципи бойового хортингу.
2. Методичні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу.
3. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
4. Вимоги до професійної майстерності тренера-викладача з бойового хортингу.

Тема № 4. Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Розглядаються питання про засоби – фізична вправа, прийом бойового хортингу, основний і спеціальний засіб підготовки спортсменів, вплив фізичних вправ, класифікація фізичних вправ, зміст і форма фізичних вправ та прийомів бойового хортингу.

Лекція № 5. Поняття про засоби.

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

Лекція № 6.

1. Класифікація фізичних вправ в системі бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізична підготовка спортсмена бойового хортингу, фізичні вправи, зміст фізичної вправи, форма фізичних вправ, прийом бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття: фізична вправа, прийом бойового хортингу.
2. Фактори що визначають вплив фізичних вправ на фізичну підготовленість спортсмена бойового хортингу.
3. Класифікація фізичних вправ системи бойового хортингу.
4. Зміст і форми фізичних вправ бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання в бойовому хортингу?
2. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ бойового хортингу?
4. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

План семінарського заняття № 4.

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.
2. Класифікація фізичних вправ і прийомів бойового хортингу.
3. Техніка фізичних вправ бойового хортингу та їх характеристика.

Тема № 5. Техніка і тактика бойового хортингу

Вивчаються поняття про техніку і тактику бойового хортингу, особливості фізичних вправ та їх характеристику. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 7. Техніка прийомів бойового хортингу і тактика їх застосування.

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу та їх характеристика.
2. Удосконалення техніки і тактики бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: техніка прийомів, тактичні дії, просторові характеристики, часові характеристики, просторово-часові характеристики, силові характеристики, ритмічні характеристики.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу.
2. Характеристика прийомів бойового хортингу та фізичних вправ.
3. Тактичні дії спортсмена бойового хортингу як засіб досягнення перемоги.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?
2. Що розуміється під тактичними діями спортсмена бойового хортингу?
3. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками?

План семінарського заняття № 5.

1. Техніка прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та їх характеристика.
2. Тактика спортсмена бойового хортингу.

Тема № 6. Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом

Вивчаються питання, які пов'язані з навантаженням і відпочинком при виконанні спортивних прийомів, фізичних вправ, зовнішня та внутрішня сторона фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу, теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція № 8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти підготовленості спортсменів бойового хортингу.

1. Зовнішня сторона фізичних навантажень.
2. Внутрішня сторона фізичних навантажень.
3. Відпочинок між фізичними навантаженнями.

Лекція № 9. Адаптація.

1. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.
2. Поняття функціональних резервів організму.

Ключові терміни та поняття: фізичне навантаження, гомеостаз, адаптація, інтервал відпочинку.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття фізичне навантаження.
2. Зовнішнє фізичне навантаження.
3. Внутрішнє фізичне навантаження.
4. Класифікація фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
5. Види відпочинку між фізичними навантаженнями.
6. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що означає поняття «фізичне навантаження» в системі бойового хортингу?
2. Які існують сторони фізичних навантажень?
3. Назвіть класифікацію фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу?
4. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень?
5. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень?
6. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях?
7. Які існують види відпочинку?
8. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз»?

9. Дайте визначення поняття «адаптація»?
10. Що таке «функціональні резерви» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?

План семінарського заняття № 6.

1. Зовнішня і внутрішня сторони фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
2. Відпочинок між фізичними навантаженнями в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 7.

1. Адаптаційні реакції спортсмена бойового хортингу на фізичні навантаження.
2. Функціональні резерви спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема № 7. Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу

Вивчаються вихідні поняття «Метод», «Методичний прийом», «Методика», «Методичний підхід», «Методичний напрям». Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору. Тренувальні методи спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 10. Методи у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу. Вихідні поняття.

1. Вихідні поняття методів, що застосовуються у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 11. Класифікація тренувальних методів у бойовому хортингу, вимоги до їх вибору.

1. Класифікація методів навчально-тренувальної роботи в бойовому хортингу.
2. Загальні вимоги до вибору методів у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрям.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.
2. Методи спрямовані на здобуття знань.
3. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
4. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ у цілому.
5. Методи повторення прийомів бойового хортингу, вправ.
6. Методи контролю у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.
7. Методи контролю фізичної підготовленості.
8. Адекватність фізичних навантажень можливостям спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Дати характеристику понять «методика тренувань», «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.
2. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?
3. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні прийомів бойового хортингу та інших рухових дій.
4. Описати класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження та управління ними, у процесі відпрацювання прийомів бойового хортингу, виконання вправи.

5. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в системі бойового хортингу?
6. Скласти приклад колового тренування з бойового хортингу.
7. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації учнів на тренуванні з бойового хортингу.
8. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження під час занять бойовим хортингом?

План семінарського заняття № 8.

1. Вихідні поняття методики тренувань з бойового хортингу.

План семінарського заняття № 9.

1. Класифікація методів у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні вимоги до вибору методів тренувального процесу спортсменів бойового хортингу.

Тема № 8. Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу

Розглядаються питання та методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу, основних рухових дій, педагогічні основи навчання рухових дій, фізіологічні основи управління руховими діями спортсменів бойового хортингу. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні спортсменів. Структура процесу навчання основним прийомам бойового хортингу.

Лекція № 12. Методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу і рухових дій.

1. Теорія навчання прийомам бойового хортингу, руховим діям, педагогічні основи навчання рухових дій.
2. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.

Лекція № 13. Предмет і завдання у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

1. Вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

2. Структура процесу вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

Ключові терміни та поняття: вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій, вміння, рухова навичка, помилка (недопустима дія тренера-викладача).

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Стадії формування рухових навичок при вивченні прийомів бойового хортингу.
2. Педагогічні основи вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.
3. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.
4. Особливості процесу вивчення прийомів бойового хортингу.
5. Рухова навичка при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
6. Фази формування рухових навичок при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
7. Передумови засвоєння рухових дій при освоєнні техніки прийомів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Розкрити теорію вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і шляхи їх розвитку.
2. Дати характеристику рухових умінь при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
3. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі освоєння техніки прийому бойового хортингу.
4. Описати фази формування рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
5. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу.

6. Назвати етапи вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і мету на кожному етапі.
7. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

План семінарського заняття № 10.

1. Теорія рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.
2. Педагогічні і фізіологічні основи рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 11.

1. Предмет і завдання вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.
2. Структура вивчення прийому бойового хортингу та рухової дії.

Тема № 9. Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу

Вивчаються загальні характеристики фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей, розвитку швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 14. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей.

1. Фізичні здібності спортсменів бойового хортингу.
2. Фізичні якості спортсменів бойового хортингу.
3. Режим роботи м'язів та види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
4. Методи, що застосовуються у процесі силової підготовки спортсменів бойового хортингу.
5. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 15. Основи методики розвитку швидкості в бойовому хортингу.

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.

2. Методика розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 16. Основи методики розвитку витривалості в бойовому хортингу.

1. Види м'язової діяльності і витривалості спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні основи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.
3. Розвиток загальної і спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.
4. Контроль витривалості спортсмена бойового хортингу.

Лекція № 17. Основи методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу.

1. Види і значення гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 18. Основи методики розвитку координаційних здібностей в бойовому хортингу.

1. Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізичні якості спортсменів бойового хортингу, фізичні здібності, методи розвитку якостей, контроль якостей спортсменів бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Визначення: «фізичні якості» і «фізичні здібності».
2. Визначення, що таке сила.
3. Режими роботи м'язів.

4. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
5. Основні фактори що обумовлюють рівень силових якостей спортсменів бойового хортингу.
6. Методи які застосовуються в процесі розвитку силових якостей спортсменів бойового хортингу.
7. Методи контролю силових якостей спортсменів бойового хортингу.
8. Визначення, що таке швидкість.
9. Латентний час простої реакції.
10. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
11. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.
12. Визначення, що таке витривалість.
13. Види витривалості в бойовому хортингу.
14. Загальні основи розвитку витривалості.
15. Методика підвищення аеробної витривалості спортсменів бойового хортингу.
16. Особливості розвитку спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.
17. Спортивно-педагогічні методи оцінки аеробної і анаеробної витривалості в бойовому хортингу.
18. Визначення, що таке гнучкість.
19. Види гнучкості в бойовому хортингу.
20. Методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу.
21. Методи оцінки гнучкості спортсменів бойового хортингу.
22. Основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
23. Координація рухів спортсмена бойового хортингу і методика їх удосконалення.
24. Методика контролю координаційних рухів спортсменів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу?
2. Дайте характеристику максимальної сили?
3. Дайте характеристику швидкісної сили?
4. Дайте характеристику силової витривалості?
5. Перерахуйте вправи, за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей?
6. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?
7. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсменів бойового хортингу?
8. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей в бойовому хортингу?
9. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і охарактеризуйте їх?
10. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
11. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
12. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?
13. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсменів бойового хортингу?
14. Як потрібно розвивати загальну витривалість спортсменів бойового хортингу?
15. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості в бойовому хортингу?
16. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?
17. Що називається гнучкістю?
18. Які прийнято відрізняти види гнучкості в бойовому хортингу?
19. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу?

20. Як слід оцінювати гнучкість спортсменів бойового хортингу?
21. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу?
22. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?
23. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?
24. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу?

План семінарського заняття № 12.

1. Фізичні здібності, якості спортсменів бойового хортингу.
2. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
3. Методи розвитку сили спортсменів бойового хортингу.
4. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 13.

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.
2. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 14.

1. Загальна і спеціальна витривалість спортсменів бойового хортингу.
2. Методи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль рівня витривалості у спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 15.

1. Види гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 16.

1. Фактори, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.

2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Тема № 10. Форми організації занять з бойового хортингу

Питання загальної характеристики занять з бойового хортингу, структура занять у фізичному вихованні, урочні та позаурочні форми організації занять у закладі освіти та дитячо-юнацькій спортивній школі.

Лекція № 19. Форми організації занять з бойового хортингу.

1. Загальна характеристика і теоретичне обґрунтування структури навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.
2. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
3. Урочні форми організації занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу позаурочного типу.

Ключові терміни та поняття: форма заняття з бойового хортингу, урочні форми, позаурочні форми.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Структура занять з бойового хортингу.
2. Позаурочні форми занять з бойового хортингу.
3. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу

Перелік питань для самоконтролю:

1. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу?
2. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу?
3. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.
4. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу?

План семінарського заняття № 17.

1. Класифікація занять з бойового хортингу урочного типу. Структура уроку.
2. Позаурочні типи занять з бойового хортингу.

Тема № 11. Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу

Поняття про планування занять з бойового хортингу, його види та зміст, вимоги до планування, основні документи планування у підготовці спортсменів бойового хортингу. Контроль та облік у процесі занять. Управління, моделювання і прогнозування у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція № 20. Планування, контроль у процесі і управління процесом занять з бойового хортингу.

1. Вимоги до планування занять з бойового хортингу.
2. Характеристика основних документів планування занять з бойового хортингу.
3. Контроль та облік занять з бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: планування занять з бойового хортингу, навчальний план, навчальна програма, план-конспект уроку, педагогічний контроль.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу.
2. Вимоги до планування у системі бойового хортингу.
3. Вихідна інформація планування занять з бойового хортингу.
4. Основні документи планування у бойовому хортингу.
5. Контроль у процесі занять з бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу?
2. Охарактеризуйте основні вимоги до планування в бойовому хортингу.

3. На які вихідні дані необхідно посилається або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу.
4. Дайте характеристику основним видам документів планування занять з бойового хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект заняття, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

План семінарського заняття № 18.

1. Вимоги до планування в бойовому хортингу.
2. Характеристика основних документів планування в системі бойового хортингу.
3. Контроль під час занять з бойового хортингу.

Тема № 12. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти

Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, діяльність спортивних клубів і спортивно-оздоровчих центрів для студентської молоді. Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних Силах України та інших силових відомствах.

Лекція № 21. Бойовий хортинг у системі закладів вищої освіти України.

1. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу закладу вищої освіти.
2. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
3. Рухова активність студентів – спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 22. Бойовий хортинг у системі Збройних Сил України.

1. Завдання і принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.
2. Форми організації занять фізичною підготовкою засобами бойового хортингу в ЗСУ.
3. Управління фізичною підготовкою та військово-прикладним хортингом у ЗСУ.

Ключові терміни та поняття: кафедра бойового хортингу, кафедра фізичного виховання, спортивний клуб бойового хортингу, фізична підготовка військовослужбовця, військово-прикладний хортинг.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів засобами бойового хортингу.
2. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу.
3. Норма рухової активності студентів – спортсменів бойового хортингу.
4. Фактори, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.
5. Принципи і основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.
6. Мета і завдання військово-прикладного хортингу, фізичної підготовки в ЗСУ.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів – спортсменів бойового хортингу.
2. Назвіть основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
3. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
4. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу.
5. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.
6. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ, які займаються бойовим хортингом.

7. Визначити спрямованість фізичної підготовки у ЗСУ засобами військово-прикладного хортингу.
8. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки в особливий період.

План семінарського заняття № 19.

1. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів – спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 20.

1. Характеристика основних форм занять з військово-прикладного хортингу у ЗСУ.
2. Завдання і принципи фізичного виховання військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

Таблиця 4

Розподіл балів, які отримують студенти (залік і екзамен)

Модуль І						Модуль 2						ІНДЗ	Підсумковий екзамен	Сума
Змістовний модуль 1						Змістовний модуль 2						10	40	100
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Т 1, Т 2 ... Т 12 – теми змістовних модулів;

ІНДЗ – індивідуальні науково-дослідні завдання: написання наукової тези (5 балів), наукової статті (10 балів), виступ на конференції з презентацією (5–10 балів).

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Таблиця 5

Критерії оцінювання студентів

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/Диференційований залік	Залік
90–100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80–89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв’язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
70–79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60–69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	
50–59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну			

			частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Таблиця 6

Сума балів та відповідність оцінки рівню компетентності

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен/диференційований залік	залік
40–50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40–44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
35–39	C	добре			
30–34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25–29	E	достатньо			
17–24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

Перелік питань до поточного контролю

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність.
3. Який зміст вкладається у поняття «підготовка спортсмена бойового хортингу»?
4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу»?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?
7. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?
8. Що спонукає людину займатися бойовим хортингом як видом спорту та спеціальною організованою руховою активністю?
9. Що розуміється під руховими потребами спортсмена бойового хортингу?
10. Які основні напрями функціонування фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

11. В чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
12. Яка мета фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
13. Охарактеризувати завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
14. Назвати принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?
15. Що входить у поняття «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу»?
16. У чому полягають специфічні особливості фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
17. Що розуміється під принципами у теорії викладання бойового хортингу?
18. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсменів бойового хортингу?
19. Надати характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом?
20. У чому полягає роль бойового хортингу у формуванні особистих якостей?
21. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?
22. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.
23. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
24. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?
25. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

26. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ у бойовому хортингу?
27. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?
28. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками у тренуванні спортсменів бойового хортингу?
29. За яких умов природні і гігієнічні фактори стають засобами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?
30. Що означає «поняття фізичне навантаження в бойовому хортингу»?
31. Які існують сторони фізичних навантажень у бойовому хортингу?
32. Назвіть класифікацію фізичних навантажень у бойовому хортингу?
33. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?
34. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?
35. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях спортсменів бойового хортингу?
36. Які існують види відпочинку після тренувань у бойовому хортингу?
37. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз» у процесі занять бойовим хортингом?
38. Дайте визначення поняття «адаптація» до тренувальних навантажень у бойовому хортингу?
39. Що таке «функціональні резерви організму» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?
40. Дати характеристику понять «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» у системі бойового хортингу і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.
41. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренуванні спортсмена бойового хортингу?

42. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні рухових дій спортсменів бойового хортингу.

43. Описати класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження спортсменів бойового хортингу та управління ними, у процесі виконання вправи.

44. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування у системі бойового хортингу?

45. Скласти приклад колового тренування спортсменів бойового хортингу.

46. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

47. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу?

48. Розкрити теорію навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

49. Дати характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

50. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

51. Описати фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

52. Охарактеризувати особливості використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування прийому бойового хортингу.

53. Назвати етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

54. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички спортсмена бойового хортингу.

55. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу.

56. Дайте характеристику максимальної сили спортсмена бойового хортингу.

57. Дайте характеристику швидкісної сили спортсмена бойового хортингу.

58. Дайте характеристику силової витривалості спортсмена бойового хортингу.

59. Перерахуйте вправи за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

60. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?

61. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсмена бойового хортингу?

62. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу?

63. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу і охарактеризуйте їх.

64. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

65. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

66. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?

67. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсмена бойового хортингу.

68. Як потрібно розвивати загальну витривалість в бойовому хортингу?

69. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

70. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?

71. Що називається гнучкістю в бойовому хортингу?

72. Які прийнято відрізняти види гнучкості спортсмена бойового хортингу?

73. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Як слід оцінювати гнучкість спортсмена бойового хортингу?
75. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу.
76. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.
77. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.
78. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу.
79. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу.
80. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.
81. Розкрийте вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.
82. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу.
83. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування в бойовому хортингу?
84. Охарактеризуйте основні вимоги до планування у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.
85. На які вихідні дані необхідно посилатись або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу?
86. Дайте характеристику основним видам документів планування у навчально-тренувальній діяльності в бойовому хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект уроку, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).
87. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.
88. Назвіть основні напрями діяльності клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

89. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

90. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді під час занять бойовим хортингом?

91. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

92. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

93. Визначити спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

94. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу перед змаганням.

Перелік питань з курсу

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?

2. Поясніть зміст поняття «фізична культура спортсмена бойового хортингу».

3. Поясніть зміст поняття «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу».

4. Поясніть зміст поняття «фізичне здоров'я спортсмена бойового хортингу».

5. Поясніть зміст поняття «фізична підготовленість спортсмена бойового хортингу».

6. Поясніть зміст поняття «фізичний стан спортсмена бойового хортингу».

7. Поясніть зміст поняття «фізичні якості спортсмена бойового хортингу».

8. Поясніть зміст поняття «фізична рекреація спортсмена бойового хортингу».

9. Поясніть зміст поняття «фізична реабілітація спортсмена бойового хортингу».
10. Поясніть зміст поняття «рухова активність спортсмена бойового хортингу».
11. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу.
12. Назвіть основні напрями функціонування фізичного виховання у суспільстві.
13. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?
14. Яка мета фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?
15. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.
16. Назвіть принципи фізичного виховання спортсмена бойового хортингу та поясніть способи їх реалізації на практиці.
17. Що входить у поняття «система підготовки спортсмена бойового хортингу»?
18. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці під час проведення занять з бойового хортингу?
19. Що розуміється під принципами у теорії і методиці бойового хортингу?
20. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?
21. Надайте характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом фізичними вправами.
22. Охарактеризуйте принципи побудови занять з бойового хортингу.
23. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?
24. Складіть професійну характеристику особистості тренера-викладача з бойового хортингу.

25. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

26. Які фактори визначають дію фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

27. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

28. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

29. Що розуміється під технікою бойового хортингу?

30. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?

31. За яких умов природні сили і гігієнічні фактори стають засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

32. Дайте визначення поняття «метод». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

33. Дайте визначення поняття «методичний прийом». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

34. Дайте визначення поняття «методичний підхід». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

35. Дайте визначення поняття «методичний напрям». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

36. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного тренувального методу в бойовому хортингу?

37. Розкрийте класифікацію методів, що застосовується при навчанні руховим діям та прийомам бойового хортингу.

38. Розкрийте відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в бойовому хортингу.

39. Складіть приклад схеми колового тренування з бойового хортингу.

40. Дайте характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

41. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу.

42. Розкрийте теорію навчання руховим діям спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

43. Охарактеризуйте методику управління рухами в бойовому хортингу.

44. Дайте характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

45. Коротко охарактеризуйте поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

46. Опишіть фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

47. Назвіть етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

48. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку спортсмена бойового хортингу на етапі початкового розучування?

49. Що є основою методики навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу на етапі поглибленого розучування?

50. Опишіть методи ідеомоторного тренування спортсмена бойового хортингу, сенсорного орієнтування, імітаційний, що використовується у процесі навчання рухових дій.

51. Якими основними способами відбувається чергування навантаження та відпочинку на етапі поглибленого розучування рухових дій в бойовому хортингу?

52. Охарактеризуйте особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування рухових дій спортсменів бойового хортингу.

53. Визначте мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички в бойовому хортингу.

54. Яка роль термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення в бойовому хортингу?

55. Дайте визначення поняття «сила» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

56. Назвіть існуючі різновиди силових якостей спортсмена бойового хортингу.

57. Назвіть режими роботи м'язів спортсмена бойового хортингу.

58. Які фактори обумовлюють силові можливості спортсмена бойового хортингу?

59. Назвіть групи вправ, що застосовуються для розвитку сили спортсмена бойового хортингу.

60. Навести приклади типових тестів і контрольних вправ, які застосовуються для контролю за розвитком різних проявів силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

61. Дайте визначення поняття «швидкість» як рухової якості спортсмена бойового хортингу.

62. Які різновидності швидкості існують в системі бойового хортингу?

63. Які фактори обумовлюють швидкісні можливості спортсмена бойового хортингу?

64. Розкрийте поняття «швидкісний бар'єр спортсмена бойового хортингу», причини його виникнення та шляхи уникнення.

65. Яких вимог необхідно дотримуватися при проведенні контролю за розвитком швидкості спортсменів бойового хортингу?

66. Дайте визначення поняття «загальна витривалість спортсмена бойового хортингу».

67. Дайте визначення поняття «швидкісна витривалість спортсмена бойового хортингу».

68. Дайте визначення поняття «силова витривалість спортсмена бойового хортингу».

69. Які фактори обумовлюють прояв витривалості в бойовому хортингу?

70. Назвіть найбільш ефективні засоби для розвитку у спортсмена бойового хортингу витривалості: загальної, швидкісної і силової.

71. Навести приклади тестів. Які застосовуються для контролю за розвитком видів витривалості під час занять бойовим хортингом.

72. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

73. Назвіть види гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості спортсмена бойового хортингу?

75. Розкрити особливості методики розвитку гнучкості в системі бойового хортингу.

76. Дайте визначення координаційним здібностям і види їхніх проявів у бойовому хортингу.

77. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу?

78. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

79. Навести приклади тестів для контролю за розвитком координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

80. Обґрунтуйте структуру занять у системі бойового хортингу.

81. Розкрити взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.

82. Охарактеризувати типову структуру заняття з бойового хортингу.

83. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині заняття з бойового хортингу і якою вона є?

84. Дайте характеристику методів організації учнів у процесі занять бойовим хортингом.

85. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного типу.

86. У чому полягають особливості занять з бойового хортингу позаурочного типу, і дати їхню класифікацію?

87. Охарактеризуйте мету, завдання та зміст занять з бойового хортингу позаурочного типу.

88. Що розуміють під поняттям «управління» у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

89. Які особливості системи «вчитель-учень» («тренер-спортсмен») у системі бойового хортингу?

90. Назвіть основні умови управління у фізичному вихованні спортсмена бойового хортингу.

91. Що розуміють під терміном «моделювання» та які можливості його застосування у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу?

92. Дайте характеристику прогнозування як складового елемента управління тренувальним процесом у бойовому хортингу.

93. Які завдання і функції попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю в системі фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

94. Розкрити зміст поняття «програмування» у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

95. Що входить до складу алгоритму програмування занять з бойового хортингу?

96. У чому полягає технологія корекції програм занять з бойового хортингу?

97. Визначити мету і основні завдання навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в системі середньої освіти.

98. Зміст та особливості викладання бойового хортингу в школі.

99. Розкрити зміст понять «моторна» і «загальна» щільність заняття з бойового хортингу.

100. Особливості розвитку силових здібностей спортсмена бойового хортингу у шкільному віці.

101. Особливості розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

102. Особливості розвитку витривалості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

103. Особливості розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

104. Особливості розвитку спритності спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

105. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам школярів, які займаються бойовим хортингом.

106. Особливості дозування фізичного навантаження у ослаблених дітей під час занять бойовим хортингом.

107. Охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу у підготовчій групі.

108. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом.

109. Особливості організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання засобами бойового хортингу.

110. Основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

111. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу?

112. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

113. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

114. Основні форми організації занять фізичною підготовкою військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

115. Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

116. Охарактеризуйте профілактично-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

117. Охарактеризуйте кондиційне заняття з бойового хортингу.
118. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.
119. Сутність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.
120. Основні поняття адаптивного бойового хортингу.

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЕКІПРУВАННЯ СПОРТСМЕНА ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Обладнання місця для занять

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 м. або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

2. Індивідуальне спорядження вихованця

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

Устаткування та тренувальне обладнання спортивного залу бойового хортингу

Основним місцем проведення занять з бойового хортингу є спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки бойового хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу без м'якого покриття. Але, під час вивчення кидків та роботи у партері обов'язкове використання хорта (майданчика бойового хортингу), борцівського килима, який дозволяє амортизувати удари тіла або гімнастичні мати, покриті покришкою, які застосовуються на уроках фізичної культури та фізичного виховання в навчальних закладах. Якщо у приміщенні є спортивний зал з м'яким покриттям, то заняття з бойового хортингу краще проводити саме у такому, вкритому м'яким покриттям залі.

Використання устаткування та тренувального обладнання спортивного залу бойового хортингу має на меті більш ефективне вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу, в якій поєднані елементи кидкової техніки, де важливу роль відіграє надійність захвата, а також самий широкий арсенал елементів ударної техніки руками та ногами, де основну роль грає сила і швидкість удару.

Для досягнення цієї мети у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу використовується спеціальне знаряддя, зміцнювальні та загальнорозвивальні засоби, де спортсмени повинні систематично вправлятися в ударах та кидках на спеціальних снарядах і манекенах, які допомагають цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, вивчити та вдосконалити технічні прийоми. Спеціальне устаткування, тренувальне обладнання та індивідуальне спорядження дозволяє спортсменові максимально використовувати можливості тренування в бойовому хортингу.

Повний перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу включає в себе п'ять обов'язкових категорій спорядження:

Профільне обладнання та інвентар спортивного залу бойового хортингу для спеціалізованих вправ

№ п/п	Профільне обладнання спортзалу бойового хортингу	Кількість

1.	Хорт. М'яке покриття для боротьби 8х8 м або гімнастичні мати з покришкою	1 шт. 12 шт.
2.	Манекен для кидків (40 кг, 60 кг, 80 кг)	3-6 шт.
3.	Мішок важкий насипний підвісний рухливий (70–80 кг)	2 шт.
4.	Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний	1 шт.
5.	Груша легка насипна (наливна) підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів	4 шт.
6.	Груша пневматична на розтяжках	1 шт.
7.	Груша пневматична на платформі	1 шт.
8.	Груша на пружині	1 шт.
9.	Валик для аперкотів	1 шт.
10.	Подушка настінна (пряма та округлена)	2 шт.
11.	Батут настінний	1 шт.
12.	Дзеркало настінне (1–2 м)	1 шт.

Інвентар

1.	Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів	8 шт.
2.	Щит переносний для відпрацювання ударів	2 шт.
3.	Протектор тулуба для відпрацювання ударів	8 шт.
4.	Лапи тренерські	4 пари
5.	Ракетки тренерські	10 шт.
6.	Шолом бойового хортингу захисний із закритим підборіддям	2 шт.
7.	М'ячі на гумах (пінчбол)	2 шт.
8.	Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)	2 шт.
9.	Боксерські рукавиці, 8, 10, 12 унцій	12 пар
10.	Шингарті (рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій)	індивідуал.
11.	Рукавички для снарядів	14 пар
12.	Маски боксерські	4 шт.
13.	Гантелі малі, 500 г – 2 кг	20 пар
14.	Обважнювачі на руки, ноги, тулуб	за потреб.
15.	Електросекундомір	1 шт.

Обладнання спільного користування для загальнорозвиваючих вправ

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Стінки гімнастичні і сходи (шведські драбини)	4-6 прольотів
2.	Лава гімнастична	6 шт.
3.	Линва підвісний для лазіння	1 шт.

4.	Кільця гімнастичні	1 пара
5.	Перекладина гімнастична	2 шт.
6.	Бруси паралельні гімнастичні та навісні	1 шт.
7.	Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники	1-4 шт.
8.	Штанга важкоатлетична пряма розбірна (-30 +260 кг)	1 шт.
9.	Штанга спеціальна розбірна із зігнутим грифом	1 шт.
10.	Штанга укорочена нерозбірна (15 кг, 25 кг, 35 кг)	3 шт.
11.	Гирі: 16 кг, 24 кг, 32 кг	3-6 шт.
12.	Пояс обважнювальний із гаком або карабіном	2 шт.
13.	Скакалки	30 шт.
14.	Гантелі розбірні	10 шт.
15.	Палиці гімнастичні обтяжені або дерев'яні	30 шт.
16.	Мати гімнастичні	4 шт.
17.	Линва для перетягування	1 шт.
18.	«Ковадло м'яке» – автомобільна покришка з молотом	1 шт.
19.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
20.	М'яч важкий набивний (1,5-4 кг)	6 шт.
21.	М'яч баскетбольний, волейбольний, футбольний	по 1 шт.
22.	Ваги (-30 +130 кг)	1 шт.
23.	Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)	6 шт.
24.	Верстат для розтяжки	1 шт.
25.	Воріт шкіряний для зміцнення шиї (шир. 6-7 см з карабіном)	1 шт.
26.	Обручі гімнастичні	10 шт.
27.	Хорти-доріжки туристичні поліуретанові	10 шт.
28.	«Козел» гімнастичний із амортизаційною платформою	1 шт.
29.	Мати амортизаційні для стін та колон	за потреб.

Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу 1 – «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Коротка уніформа бойового хортингу – майка і шорти	1 шт.
3.	Протектор на гомілки	1 пара
4.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
5.	Протектор на груди (для жіночої статі)	1 шт.
6.	Рукавички малі (шингарті) з відкритими пальцями	1 пара
7.	Бинти кистьові	1 пара
8.	Фіксатори гомілковостопного суглоба	1 пара
9.	Фіксатори колінного та ліктьового суглобів	1 пара
10.	Капа	1 шт.

Атрибутика, наочна агітація, організаційне та методичне забезпечення

№ п/п	Атрибутика і наочна агітація	Кількість
1.	Емблеми бойового хортингу (міжнародна, всеукраїнська, клубна), на банерній і тканинній основі	3 шт.
2.	Настінний орган – інформаційний куточок спортсмена	1 шт.
3.	Поліграфічні наочні реклами (афіші, плакати, календарі)	6 шт.
Засоби організаційного та методичного забезпечення		
1.	Сейф тренера-викладача	1 шт.
2.	Журнал обліку спортсменів та інструктажів з ТБ	1 шт.
3.	Папка для анкет, особистих карток та копій документів спортсменів	1 шт.
4.	Методичні посібники, навчальна та спеціальна спортивна література, газети, журнали, відео- та аудіозасоби навчання	1 комплект
5.	Журнал обліку спортивного інвентаря та обладнання	1 шт.

Обов'язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування

п/п	Спорядження з техніки безпеки тренувань	Кількість
1.	Аптечка вкомплектована медикаментами	1 шт.
2.	Вогнегасник	1 шт.
3.	Відро для води на 10 літрів	2 шт.
4.	Швабра дерев'яна або пластикова (шириною захвата 80 см – 1 м)	2 шт.
5.	Ганчірка для миття підлоги, х/б	3 шт.
6.	Щітка ворсяна для прибирання	1 шт.
7.	Віник	2 шт.
8.	Совок для сміття	2 шт.
9.	Ганчір'я для витирання пилу (х/б, 30 см х30 см)	6 шт.
10.	Чистячі порошки та миючі засоби, мило господарське.	2 комплект.

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Єрмоменко 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 Міністерства закордонних справ України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, володар Національного рекорду України (2018), кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії Національного Олімпійського комітету України, засновник хортингу, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, володар Національного сертифікату визнання «Вибір України 2018», переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор у відставці десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій в Республіці Афганістан (1986–1989), учасник антитерористичної операції на Сході України (2014–2015), кавалер бойових державних нагород.

Автор понад 350 наукових праць, 8 монографій, 5 навчальних посібників, 7 методичних посібників, 12 навчальних програм з грифом МОН України, 6 авторських свідоцтв, 7 патентів.

Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, бойова підготовка, спорт, психологія, філософія, правоохоронна діяльність, військові науки.

Єрмоменко Е. А. після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи № 24 у м. Кам'янському (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», чемпіоном першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи та отримав посвідчення (залікова книжка спортсмена) кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів

училища, дійсний до даного часу. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) четвертого розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у I навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідувальну роту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений Орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989 рр.) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва зайняв 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – зайняв 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берліні (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв I місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда зайняла 1 загальнокомандне місце і привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ 2007 року з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 року надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України

(лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.), за якою займаються понад 10000 школярів.

30 квітня 2014 р. – заснував друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідоцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014 р.), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015 року. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах заняття з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та Кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України для участі в чемпіонатах та Кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016 р.), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11–7996 від 16.06.2016 р.).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12–Г–7 від 17.01.2017 р.).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України професором кафедри.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів: золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща); золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та жінок в м.

Бардіїв (Словаччина); чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення; золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрмоєнко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіну – чемпіонку Світу 2016 р.; МСУМК Віктора Чепурова – чемпіона Європи 2016 р. та призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУМК Станіслава Федорова – чемпіона Європи 2016 р.; МСУМК Романа Кузнєцова – призера чемпіонату Світу 2016 р.; МСУ Олександра Гречаного – чемпіона Світу 2016 р., за що у 2017 році нагороджений почесної грамотою Київської обласної державної адміністрації та почесною грамотою відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрмоєнка Е. А. обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

27 червня 2018 року, м. Ірпінь – заснував кафедру хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27 червня 2018 р.,

наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.)

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрмоменко».

2018 р. – Єрмоменку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ІССА-50 (Congress and Convention Association at 50), серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено відзнакою та званням «Вибір України 2018 року».

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

У 2019 році розробив і впровадив у систему загальної середньої освіти України навчальну програму 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).

30 січня 2020 року в м. Києві заснував, зареєстрував у Міністерстві юстиції України і був обраний президентом Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».

27 лютого 2020 року заснував та зареєстрував в Україні Громадську організацію «Всесвітня федерація бойового хортингу», став її президентом.

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрмоєнко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються в Університеті ДФС України.

Довідка про наукову діяльність

Найменування посади: професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009 р.;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010 р.;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016 р.

Науково-дослідна робота:

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, керівник, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – по т. ч.).

Біографічна довідка

Громадянство Громадянин України, 1991 р.

Дата 17.01.1968 р.

народження

Місце м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська

народження область

Освіта Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р.

Середня спеціальна освіта. Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011.

Вища спеціальна спортивна. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом: КН № 013346, виданий 24 травня 1995 р. Реєстраційний № 4101.

Вища економічна. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844.

	Вища юридична. Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист. Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР. Аспірантура НАПН України. Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – Теорія і методика виховання. 2015 р.
Науковий ступінь, вчене звання	Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».
Володіння мовами	Сертифікат підтвердження знання англійської мови рівня B2, № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results: A, Madison International Institute and Business School (Delaware, United States), Сполучені Штати Америки. Сертифікат підтвердження знання польської мови рівня B2, Сертифікат Вищої школи лінгвістики, м. Ченстохова, Республіка Польща про знання польської мови на рівні B2. Certyfikat znajomości języka obcego. Komisja Egzaminacyjna Wyższej Szkoły Lingwistycznej poświadcza, że Pan Yeromenko Eduard ur. Dn. 1968-01-17 r. uzyskał pozytywny wynik z testu znajomości języka polskiego na poziomie B2. Certyfikat: Seria KJ-P Nr. 19/07/28. Data wydania: dn. 13-06-2019, Wyższa Szkoła Lingwistyczna, Częstochowa, Polska
Військове звання та рід військ	Майор. Десантно-штурмові війська Збройних Сил України. Учасник бойових дій, посвідчення: серія АА № 031775, видане 5.09.1996 р.

Які має державні нагороди, дата нагородження	Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М №052162, Указ Президиума СССР от 4.04.1989, орден № 3798763) Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.) Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР) Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.) Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.) Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» (ПУ№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.) Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних Сил України» (наказ від 14.02.2012 р. № 036) Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ № 68 від 01.09.2017 р.) Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (№1904, 2017 р., Київ) Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За заслуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018 р.) Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 року № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).
Загальний стаж роботи	35 років
Стягнення	Не накладались

Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення

1. 18.11.2005 Став Чемпіоном світу, зайняв I місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія.
Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р.
Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005 р.
2. 25.05.2006 За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан).
Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.
- Політична діяльність** Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до даного часу.
- Громадська діяльність** Голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України
Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України
Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу»
Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу»
Президент Громадської організації «Всесвітня федерація бойового хортингу»
Президент Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво»

Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво»
Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна»
Голова громадської організації «Громадянський союз України»
Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»
Почесний президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»
Почесний голова Товариства працівників культури України
Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»
Почесний президент Союзу освітян і науковців України
Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»
Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження **«Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом»**. Науковий консультант – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех. І. Д. Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Підвищення кваліфікації за кордоном:

1. Completed a course increase qualifications University teacher in the science on security of the European Association for Security. Result: A. Percentage scale: > 80. Descriptive mark: very good achievement. Certificate identification number:

2485306278. Registration № 22/2017. Crakow, Poland, KRS 0000114138. NIP 6751276361. September 11–29, 2017.

Підвищення кваліфікації в Україні:

1. Університет державної фіскальної служби України. З 01.06.2018 р. по 21.06.2018 р. підвищував кваліфікацію та опрацював курс «Технологія розробки дистанційного курсу. Сучасні освітні технології» 108 годин / 3 кредити ECTS. Випускна робота на тему «**Розробка дистанційного курсу з дисципліни: Теорія і методика хортингу**» з оцінкою «відмінно». Реєстраційний № 160. Свідоцтво про підвищення кваліфікації: СС 40233365/160-18.

Наукові стажування за кордоном:

1. Вища школа лінгвістична (Wyższa Szkoła Lingwistyczna – WSL), м. Ченстохова, Польща, 13.03.2019 – 13.06.2019 р. Тема стажування – «Теорія і методика хортингу». Certificate of Completion / Internship, has completed all requirements for the certified international scientific professional development course (March 13, 2019 – June 13, 2019) for the European educational project «The innovative Methods and Technologies of Teaching: The Newest in the European Educational Practice» (Pedagogy). Registration number: KPK 19/06/07. Nadrzeczna 7, 42–200, Częstochowa, Poland. Date of issue: 13.06.2019.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

*Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2021 р.,
протокол № 11 від 21.01.2021 р.*

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 22.01.2021 р.

Формат 84x108/16

Умов. друк. арк. 53,03

Папір офсетний

Друк офсетний

Гарнітура Times

Зам. № 0170

Наклад 500 пр.

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 – 2021