

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

**ЗАВДАННЯ І ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ
ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

МОНОГРАФІЯ

***Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 27 від 22.09.2020 р.)***



Ірпінь – 2020 р.

Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е. А.) та ухвалено рішення «Схвалено для використання в навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 22.1/12-Г-357 від 12.06.2020 р. Протокол № 2 від 18.05.2020 р.)

Автор:

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

Рецензенти:

Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України;

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 Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія /
Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Дана монографія «Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти» побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртків з бойового хортингу закладів позашкільної освіти. Розглядаються теоретико-методичні засади викладання бойового хортингу, наукове обґрунтування процесу формування цінностей здорового способу життя вихованців засобами бойового хортингу, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової здорового способу життя учнів гуртків і спортивних секцій. Монографія спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей, містить практичний матеріал гурткових занять з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти, рекомендації щодо проведення занять з вихованцями, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також аспекти виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Навчальний матеріал адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, спортивну спрямованість і містить елементи техніки бойового хортингу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання формальних комплексів бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Монографія адресується керівникам гуртків і секцій з бойового хортингу закладів позашкільної освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам позашкільних, вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких творчих об'єднань.

УДК 373.5.091.214.18-027.556:796.817](477)(07)

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., 2020

© Видавець Університет ДФС України, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ	9
1.1. Перший рік навчання (діти 5-ти років)	9
1.2. Зміст програми для дітей 5-ти років	9
1.3. Прогнозований результат (діти 5-ти років)	13
1.4. Другий рік навчання (діти 6–7 років)	14
1.5. Зміст програми для дітей 6–7 років	15
1.6. Прогнозований результат (діти 6–7 років)	20
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	21
2.1. Перший рік навчання (діти 8–9 років)	21
2.2. Зміст програми для дітей 8–9 років	23
2.3. Прогнозований результат (діти 8–9 років)	27
2.4. Другий рік навчання (діти 10–11 років)	28
2.5. Зміст програми для дітей 10–11 років	29
2.6. Прогнозований результат (діти 10–11 років)	35
2.7. Третій рік навчання (діти 12–13 років)	36
2.8. Зміст програми для дітей 12–13 років	36
2.9. Прогнозований результат (діти 12–13 років)	42
2.10. Четвертий рік навчання (юнаки 14–15 років)	43
2.11. Зміст програми для юнаків 14–15 років	44
2.12. Прогнозований результат (юнаки 14–15 років)	50
РОЗДІЛ 3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	52
3.1. Перший рік навчання (юніори 16–17 років)	55
3.2. Зміст програми для юніорів 16–17 років	56
3.3. Прогнозований результат (юніори 16–17 років)	59
3.4. Другий рік навчання (молодь 18–21 рік)	60
3.5. Зміст програми для молоді 18–21 рік	61
3.6. Прогнозований результат (молодь 18–21 рік)	67
3.7. Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики	68
3.8. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу	71
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	72
4.1. Основи техніки і тактики бойового хортингу, яка включена до кваліфікаційної програми	72
4.2. Технічні елементи програми практичних занять	77
4.3. Вивчення та вдосконалювання елементів техніки і тактики бойового хортингу .	80
4.4. Тренувальні завдання з бойового хортингу для вихованців закладів позашкільної освіти усіх років навчання	83
4.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу	85

4.6. Фізіологічні основи формування у спортсменів бойового хортингу рухових навичок	90
4.7. Фази формування у спортсменів бойового хортингу рухової навички	92
4.8. Перенесення рухової навички спортсмена бойового хортингу	94
4.9. Методи і прийоми навчання прийомів бойового хортингу	95
4.10. Умови успішного засвоєння прийомів бойового хортингу	100
4.11. Структура процесу навчання прийомів сутички бойового хортингу	100
4.12. Етап початкового розучування прийому	101
4.13. Етап поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу	106
4.14. Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу	109
4.15. Методика розвитку гнучкості у процесі занять бойовим хортингом	112
ВИСНОВОК	124
Лист Міністерства освіти і науки України про надання грифа МОН	127
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	128
ДОДАТКИ	162
Додаток А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти	168
Додаток Б. Методика проведення ранкової гімнастики, оздоровчої дихальної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз із вихованцями гуртка бойового хортингу закладу позашкільної освіти	176
Додаток В. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України	185
Додаток Г. Етичний кодекс бойового хортингу	189
Додаток Д. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України	203

ВСТУП

Закон України «Про позашкільну освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Метою монографії є: організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти, розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті, патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей і молоді засобами бойового хортингу.

Основні завдання монографії:

оволодіння основами базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню вихованців.

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

В процесі навчання вихованців бойового хортингу застосовуються такі методи:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019–2020 навчальному році».

Навчальна програма, яка міститься у монографії, розрахована на вихованців закладів позашкільної освіти віком від 5 до 21 року. Програма підготовлена на основі навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист 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 позашкільної освіти вихованцям віком від 5 до 21 року.

Програма розроблена відповідно до вимог «Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти» від 05.06.2013 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 позашкільної освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 р. № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних спортсменів.

Програма передбачає 8 років навчання.

Початковий рівень – 2 роки навчання:

Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 5–6 років – 30 хв; 6–7 років – 35 хв.

перший рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 30 хв, розклад корегує заклад позашкільної освіти);

другий рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 35 хв, розклад корегує заклад позашкільної освіти).

Основний рівень – 4 роки навчання:

перший і другий роки навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);

третій і четвертий рік навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Вищий рівень – 2 роки навчання:

перший та другий роки навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить: вступ із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації освітнього процесу; навчально-тематичні плани за розділами підготовки на початковому,

основному та вищому рівнях навчання; зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання; прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики; методичні рекомендації; додатки.

У програмі наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

В гуртки бойового хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес і бажання до занять бойовим хортингом, не мають медичних протипоказань і відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674.

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

початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;

основний рівень (3–6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;

вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), юнаки та молодь віком 16–21 рік.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості з бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки у партері – продовження атакуювальних дій, захисних та атакуювальних дій тощо). Для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Програмою занять передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких і дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка з бойового хортингу в змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням учнів і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства культури, молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури і спорту.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як мистецтва одноборства, тренувально-

підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранків).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з вихованцями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття для груп початкового й основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу позашкільної 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 позашкільної 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 оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних і перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з бойового хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ІТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18-Г–462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу позашкільної освіти, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Заняття з вихованцями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Розділ навчальної програми «Бойовий хортинг. Початковий рівень» розрахований на 144 год на рік (2 год на тиждень) для вихованців віком 5 років (старша група закладу дошкільної освіти) та 216 год на рік (6 год на тиждень) для вихованців віком 6–7 років (1–2 клас закладів загальної середньої освіти), які не мають досвіду у виді спорту бойовий хортинг. Кількісний склад гуртка – 15–20 вихованців. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення здібностей та обдаровань, прищеплення інтересу до бойового хортингу. Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 5–6 років – 30 хв. Розклад корегує заклад позашкільної освіти.

1.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 5-ТИ РОКІВ)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	4	3	1
3.	Загальна фізична підготовка	46	2	44
4.	Рухливі ігри	35	2	33
5.	Спеціальна фізична підготовка	10	2	8
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	30	4	26
7.	Вивчення імітаційних форм	9	1	8
8.	Заняття іншими видами спорту	4	2	2
9.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
10.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		144	19	125

1.2. МІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-ТИ РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (4 год.)

Теоретичні заняття (3 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Найпростіші вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (46 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння їх повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засобів їх зміцнення. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування для дітей цього віку: «навіщо самостійні заняття», «де живе серце, легені, печінка, мозок, вуха, очі».

Практичні заняття (44 год.)

Стройові та порядкові вправи: дисциплінарні навички, шикування в шеренгу, застосування принципів етикету бойового хортингу, загальне поняття про стрій і команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора. Допоміжні гімнастичні вправи. Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на перекладині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

4. Рухливі ігри (35 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються коліна?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (33 год.)

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні ігри. *Ігри загальнорозвивального характеру.* Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» і т. п. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігри фізкультурно-розважальні: «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. *Ігри-естафети:* «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». *Ігри-атракціони:* ігри естафетного характеру з елементами змагань; стрибки на одній нозі – другу

тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малої линви; ходьба довгими кроками; «Двобій півнів», «Пес». *Ігри бойового хортингу розвивального характеру* з елементами захватів і торкань до партнера для розвинення спритності та реакції на рухи партнера; ігри з початковими елементами акробатики (перекиди вперед, назад, вбік); ігри у перекатах зі спини на живіт на м'якому покритті або гімнастичних матах.

5. Спеціальна фізична підготовка (10 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де й як згинаються ручки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ніжки? (в колінках)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (8 год.)

Спеціальні вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу. *Вправи на:* втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Кидання і ловіння легкого набивного м'яча (2–3 кг) з партнером. *Вправи для м'язів плечового поясу.* Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук і ніг.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (30 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Вивчення правил поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (26 год.)

Початкова техніка прийомів у стійці. Легка розминка і вправи помірною навантаження. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. *Імітаційні удари:* Прямий удар (викиди рук) у верхній рівень на місці та в русі; прямий удар (викиди рук) у середній рівень на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. *Імітаційні удари:* прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень:

на місці та в русі. Утримання партнера, початкові захватні прийоми. Основні положення сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку у захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук з боку. Утримання: з боку з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком убік; викручуючись; обвити ногу.

7. Вивчення імітаційних форм (9 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та схему першої захисної форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (8 год.)

Вивчення першої захисної форми бойового хортингу. Форма «Перша захисна» (1-3), під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

8. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (2 год.)

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м). Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів – вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазіння по низькій гімнастичній стінці, виконання висівів і підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети й ін.). Плавання (прості навчальні вправи під час відвідування дитячого басейну). Дитячий батут (найпростіші стрибки). Важка атлетика (вправи з легкими гантелями 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

9. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

10. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

1.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 5-ТИ РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для дітей 5 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік 5 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
		дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 5	5–6	7–8	9–10
		дівч.	до 3	3–4	5–6	7–8
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами в групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–18	18–20	20–23	24–26
	Технічна підготовка					
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила етикету бойового хортингу та колективно-порядкові перебудови; поняття основ базової техніки бойового хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітря;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

орієнтуватися у спортивному залі;
працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрі (імітаційні рухи);
володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту;
координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях.

1.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 6–7 РОКІВ)

Заняття молодшої групи другого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів руками та ногами, розвиток ударно-кидкових тренувальних навичок, вивчення нескладних технічних елементів сутички в партері. Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 6–7 років – 35 хв. Розклад корегує заклад позашкільної освіти.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	2	10
4.	Рухливі ігри	26	2	24
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	2	38
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	18	2	16
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	2	1	1
11.	Навчальні та контрольні сутички	4	1	3
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	6	1	5
13.	Складання контрольних нормативів	4	2	2
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	29	187

1.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Національно-патріотичні та виховні традиції бойового хортингу. Проведення виховних годин, відкритих занять, уроків. Козацько-лицарське виховання. Поняття честі, гідності, патріотизму. Формування навичок гігієни та здорового способу життя.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми та туалетних приналежностей. Поняття: спортивна дисципліна, тренувальний стрій, шеренга, коло, колона. Тренування групове, в парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків і стрибків, з'єднання їх із рухами руками та ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Початкові колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання в пари. Шиккування в коло, колону, перешикування: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній і внутрішній стороні ступнів, на носках, на п'ятах; сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на гнучкість колінних суглобів; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); «гойдай» (перекачування на спину з упору навшпильки); «берізка» (стійка на лопатках);

згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвивальні вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвивальні вправи з опором із партнером.

4. Рухливі ігри (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються коліна?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (24 год.)

Ігри загальнорозвивального характеру: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти масових і колективних ігор. Приклади ігор: «Хитра лисиця». «Ведмідь і бджоли».

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де і як згинаються руки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ноги? (в колінах)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (38 год.)

Індивідуальні вправи помірного навантаження: присідання під рахунок на двох ногах, на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги (за можливістю); згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1 оплеском у долоні. Вправи у парах з партнером.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Рациональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. *Основні технічні дії*: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка

двома долоньями рук. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. *Техніка рук*. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Імітаційні удари по повітрю: прямий удар у верхній рівень на місці та в русі; прямий удар у середній рівень на місці та в русі. *Техніка ніг*. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Імітаційні удари по повітрю: прямий удар коліном (у нижній, середній, верхній рівень) на місці та в русі; прямий удар ногою (в середній та верхній рівень) на місці та в русі. *Техніка прийомів у партері*. У положенні партеру – утримання, захвати; з виведенням із рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та ший. Вивчення основних положень сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: – на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Ознайомлення з прийомом: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методична цінність вивчення форм, тренування м'язової пам'яті у процесі виконання форм. Розвиток пластичності, відчуття ритму форми. Послідовність технічних дій у початковій формі бойового хортингу. Принцип ускладнення технічних дій і підвищення вимог до виконання форм.

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атаквальна» (1-а), виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми в стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Стойка спортсмена бойового хортингу, її різновиди. Положення тулуба, рук, ніг. Способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

Практичні заняття (20 год.)

Види елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою та використання в пересуваннях; пересування в однібічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який хорт чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін. з підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (1 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних і контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (3 год.)

Починається робота у парах, залучення вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 6–7 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Сценарії показових виступів. Переходи від однієї сцени до іншої. Періодичність прийомів упродовж виступу. Різноманітність техніки. Варіанти комбінацій у виступах.

Практичні заняття (5 год.)

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

Участь у дитячих змаганнях. 6–7 років – це вік перших змагань з бойового хортингу. Рекомендується проведення не більше двох сутичок. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів і тестових випробувань. Значення контрольних іспитів по завершенні навчального року для вихованця та педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування в бойовому хортингу.

Практичні заняття (2 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та відзначення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

1.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 6-7 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 6–7 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік, діти 6–7 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 8	8–9	10–11	10–12
		дівч.	до 5	5–6	7–8	8–10
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	1	2	3–4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	12	14	15	16
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	18–19	20–22	23–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

принципи поєднання ударної та кидкової техніки у сутичці;
 значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

Вихованці повинні вміти:

легко та пластично рухатись у стійках бойового хортингу під команди педагога;
 вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітря (імітаційні рухи);
 робити акценти в комбінаціях ударів;
 виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом;
 при виконанні базової техніки у стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла;
 самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Програма основного рівня розрахована на чотири роки навчання. Кількість годин на тиждень у 1-му та 2-му роках навчання – 6, кількість годин на навчальний рік – 216. Кількість годин на тиждень у 3-му та 4-му роках навчання – 9, кількість годин на навчальний рік – 324. Програма основного рівня передбачає розширення та поглиблення знань, умінь і навичок юних спортсменів бойового хортингу, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з бойового хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III-II розрядів з бойового хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 вихованців.

Бойовий хортинг як оздоровча система та практика прийомів самозахисту посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання – від 8 до 15 років (чотири групи: 8–9, 10–11, 12–13, 14–15 років). Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами бойового хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ і техніки бойового хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи та вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці та в партері.

2.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 8–9 РОКІВ)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	32	2	30
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	27	189

2.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках і на місцевості. Безпечні умови організації занять. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення заходів.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Філософська основа навчально-тренувальної роботи в системі бойового хортингу. Формування поваги до тренера, наставників, учителів, вихователів, батьків. Виховання любові до Батьківщини та готовності її боронити. Вивчення етичних засад взаємовідносин між однолітками.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засоби їх зміцнювати. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Колективно-порядкові вправи: Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами та четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі.

Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються коліна?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвивального характеру. Темпові загальнорозвивальні ігри для багаточисельної групи юних спортсменів бойового хортингу.

5. Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (30 год.)

Вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 15 см. від підлоги; шпагат поперечний, 25 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м.; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки); спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних ударних серій техніки бойового хортингу по повітрю.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. 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. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном на місці та в русі; прямий удар ногою на місці та в русі. Техніка прийомів у партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку.

Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та другу захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення другої захисної форми бойового хортингу. Форма «Друга захисна» (2-3), під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми:* виконання вивченої форми у шеренговому строю; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання імітаційного оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (20 год.)

Захист відходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки

та скороченням дистанції. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих і знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили зі збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб. Захист підсідом (піднуренням); з пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами в тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контратакувальними діями.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200, 400 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу. На спільних тренуваннях зі спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт базової техніки бойового хортингу, підбір суперників для проведення сутичок здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

Вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні сутички з обговореними завданнями); вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером (вільні навчальні сутички); закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань (контрольні сутички під наглядом комісії). Дітей 8–9 років слід підбирати у пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Теоретичні засади колективного показового виступу з бойового хортингу. Варіанти демонстрації техніки. Організація та підбір учасників показової групи. Послідовність демонстрації епізодів сутичок і бойових сцен.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів і блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у шеренговому строю, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік придатний для змагань серед новачків гуртка бойового хортингу, які мають перший змагальний досвід. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

13. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року діти 8–9 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

2.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 8–9 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 8–9 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
3 рік, діти 8–9 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	17
		дівч. (від лави)	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 9	9–10	11–12	11–13
		дівч.	до 6	6–7	8–9	9–11
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	2	3–4	5–7	8
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	25–29	30–32	33–35	36
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–34	35–38	39–40	41–42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків, кіл-ть разів стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

термінологію бойового хортингу в мережах програми;
основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
стилі ведення сутичок та їх різновиди;

принципи ударів і кидків;
відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу.

Вихованці повинні вміти:

виконувати техніку ударів по повітрю та мішку (груші);
вкладати силу в основні кидки;
виконувати основні технічні дії партеру;
імпровізувати у сутичці.

2.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 10–11 РОКІВ)

Програма другого року основного рівня навчання для вихованців 10–11 років передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів і блоків руками та ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв. – 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	50	2	48
7.	Вивчення імітаційних форм	16	4	12
8.	Тактична підготовка	22	4	18
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	30	186

Примітка. Віковий період 10–11 років найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидко-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидко-силових якостей (хлопці).

2.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про зміст, форми і методи тренування в бойовому хортингу. Принципи підбору друзів, контакти зі знайомими, підлітками, молодшими юнаками та старшими учнями гуртка бойового хортингу. Прагнення до успіху в бойовому хортингу, основи формування позитивних якостей. Уникнення поганого прикладу. Шкідливі звички людей та їх негативні наслідки. Тренування для здоров'я і спортивного успіху.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення м'язів кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками і ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Загальнорозвивальні вправи з партнером. Допоміжні партерні вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості тулуба та зміцнення преса.

Імітаційна вправа «Дельфін» (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахиляти тулуб по черзі до правої та до лівої ноги, що розведені широко в боки, а також, за можливістю, щоб живіт торкався підлоги, ноги в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються коліна?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, із метанням, зустрічні та лінійні естафети, які мають назви «Стрибкова естафета», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвивальні командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль» тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей.

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 м.; біг 30 м. з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3x10 м., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); *додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. тощо; *вправи на спеціальну витривалість:* комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки бойового хортингу на час.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (50 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок і блоків руками та ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів бойового хортингу 10–11 років. Правила поведінки вихованця під час занять,

вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (48 год.)

Удосконалення стійки спортсмена бойового хортингу. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків). Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя. Техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг: бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі. Кидкова техніка: бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника; зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника; задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки та шиї; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням. Техніка прийомів у партері. Переводи сутички у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом. Утримання: основне утримання збоку: з захватом шиї та руки під плече. Варіант утримання збоку: з захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: з захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: з захватом шиї й обвиванням ніг у розтяжку.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та другу атакувальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Друга атакувальна» (2-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, і комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника. Розподіл сил під час одного моменту сутички, повної сутички, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік.

Практичні заняття (18 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулуба ззаду. Зворотний кидок через стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Тактика виходу на прийоми у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Тактика комбінацій сутички: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами бойового хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети тощо. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, рондатів тощо). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, відштовхування, сальто й ін.). Важка атлетика (гантелі 4–8 кг., гирі 10 кг., штанга з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

Сутички проводяться – на кожному занятті по 2 сутички за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні сутички). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком і ваговою категорією. Про заходи, в які включені контрольні сутички вихованців, керівник попереджує заздалегідь, надається час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні сутички проводяться в присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника закладу позашкільної освіти.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових і виховних заходах закладу освіти. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у шеренговому строю; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. *Участь у кваліфікаційних змаганнях.* З віку 10–11 років починаються виступи на офіційних чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків і присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене офіційними правилами змагань з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці навчання вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю загальної фізичної підготовки, якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки і тактики бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

2.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 10–11 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 10–11 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік, діти 10–11 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м. (с.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 14	14–19	20–22	23–24
		дівч. (від підлюги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 12	12–14	15–20	21–25
		дівч.	до 8	8–10	11–12	13–16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	3–5	6–8	9–10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14–17	18–19	20–22	22–25
	Кількість ударів руками та ногами у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–40	41–45
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–42	43–49	50–55	56–58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2–3	4–5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41–45	35–40	32–34	31
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила використання атакувальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності;

характер і різні моменти застосування техніки бойового хортингу; знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

розбиратися в лексичній термінології бойового хортингу; розрізняти стилі ведення сутички;

володіти своїм стилем ведення сутички;
 імітувати епізоди сутичок, використовуючи захисні й атакувальні елементи техніки бойового хортингу;
 застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

2.7. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 12–13 РОКІВ)

Заняття дітей 12–13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	80	4	76
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	34	290

Примітка. Віковий період дітей 12–13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидко-силових якостей у дівчат і витривалості у хлопців.

2.8. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 12–13 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила

спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Позитивні приклади поведінки. Налагодження відносин між спортсменами в колективі. Основи підготовки до тренування, гігієнічні норми. Бойовий хортинг у житті і побуті вихованця гуртка. Застосування прийомів самооборони, поважне ставлення до жіночої статі. Батьківський приклад. Допомога батькам у побутових справах. Всебічна користь від занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ у парах з опором. Допоміжні загальнорозвивальні партерні вправи. Вправи на підлозі, вправи на напругу й розслаблення м'язів тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба. Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'язів стегна. Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й ступні. Вправи на виправлення постави.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування линви», навчальні сутички в парах із використанням загальнорозвивальних завдань. Ігри «Лови парами», «Ногою по м'ячу», «Поворот». Ігри з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру: «М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни». Ігри бойового хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу, естафети з певними вимогами).

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м., с.; стрибок у довжину з місця, см.; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3x10 м., с.; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-ть разів; нахили вперед із положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних

прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (76 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: 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: удар знизу в підборіддя на місці та в русі; удар знизу у верхню частину тулуба на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари коліном і сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; сторонній удар ногою прямо та вбік – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; бічна підсічка під дві ноги в темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки та шиї; відхвот ноги зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя та плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: з захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: з захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: з захватом двох рук; з захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: із «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в партері: переходи на утримання: зі спини; зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої захисної форми бойового хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм бойового хортингу.

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з), під рахунок і самотійно. Вивчення лексичної термінології різних

елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах і в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (40 год.)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації руками: лівий прямий + правий бічний в голову; переворот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації руками: правий прямий у голову лівий знизу по печінці. Тактика закінчення сутички ефективним прийомом партеру. Тактичне застосування техніки прийомів у партері. Утримання: утримання спиною захватом рук під плече. Перевороти: перевертання ногами. Больові прийоми: подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів. Комбінації партеру: при виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Вивчення прийому в спрощених умовах. Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань. Робота в парах, проведення навчальних і легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань з бойового хортингу. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних спортсменів у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації вихованців. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

Показовий виступ проводиться серед одної кваліфікованої групи: початківський клас (молодші та середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні сутички. Репетиційна та постановочна робота.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 12–13 років складають випробування

(навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та відзначення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.9. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 12–13 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 12–13 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік, учні 12–13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с.)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг: 500 м (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 18	18–24	25–28	29–31
		дівч. (від підюги)	до 15	15–17	18–22	23–25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 22	22–24	25–30	31–35
		дівч.	до 12	12–17	18–22	23–26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	5–7	8–10	11–12	13–14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–19	20–24	25–30	31–34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–39	40–44	45–50	51–55
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–52	53–59	60–75	76–88
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 5	5–7	8–10	11–15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків	хл.	39–42	33–38	30–32	29

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік,	Загальна фізична підготовка					
	на швидкість у праву та ліву сторони, с.					
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;

відрізнати больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ястний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб; задушливі прийоми й утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання та навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;

виконувати захисні й атакувальні ударні та блокувальні рухи по повітрю в більш швидкому темпі;

запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, у стійці при обопільному захваті, в партері при обміні ударами, у партері при обопільному захваті;

виразніше виконувати комбінації прийомів;

брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;

самостійно придумувати комбінації прийомів;

правильно виконувати кидкову техніку;

імпровізувати у сутичці у швидкому і повільному темпі;

володіти основними навичками елементів базової техніки бойового хортингу;

виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

2.10. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ЮНАКИ 14–15 РОКІВ)

Заняття основного рівня четвертого року навчання – 14–15 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються та доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата і хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	80	6	74
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	36	288

Примітка. Віковий період 14–15 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці та дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидко-сило-вих якостей (хлопці), гнучкості та швидко-сило-вих якостей (дівчата).

2.11. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЮНАКІВ 14–15 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Методи тренування для підтримання спортивної форми. Методи тренування на досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Режим тренувань. Налаштування на заняття. Формування навичок здорового способу життя і надання прикладу щодо цього одноліткам. Необхідність вчитися і тренуватися. Повага до старших, необхідність захищати молодших.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Повторюються вивчені рухи в загальнорозвивальних вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Ігри з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки і тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу та власне спортивні ігри з полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. *Ігри спеціально-прикладного характеру – ігри з включенням спеціальних вправ бойового хортингу:* вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної

фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-сило-вих якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3x10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед із положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (6 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці. Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки; удар у плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: 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, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: з захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом

різноїменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя паховою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої атакувальної форми бойового хортингу. Темп виконання форми бойового хортингу, його змінювання та специфічність при виконанні серій ударів по повітрю після захисної техніки.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Третя атакувальна» (3-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу. Залежність вибору тактичної побудови сутички від завдань тренера й умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення та продовження опору після отримання удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (додаткового часу сутички) готуючи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут

(найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Навантаження навчальних сутичок у кількості 6–10 повних сутичок за одне заняття. Тактичні завдання на розвиток спарингової витривалості. У кадетському віці 14–15 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні сутички підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні сутички необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні сутички у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік і контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в бойовому хортингу. Щоденник юного спортсмена, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. 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.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів із використанням засобів і предметів захисту та самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми

бойового хортингу та комплексні комбінації зі зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойова вогнепальна та незагострена імітаційна холодна зброя (ножі, шаблі тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тканинні вироби; плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення й іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволену та заборонену техніку бойового хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, що не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників і глядачів.

Початкова інструкторська практика у бойовому хортингу. Вміти скласти комплекс вправ із фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми у кожному навчальному році учні 14–15 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у

присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.12. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ЮНАКИ 14-15 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 14–15 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік, підлітки 14–15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м. (с.)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м. (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м. (хв.)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 23	23–29	30–35	36–40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18–22	23–25	26–28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 28	28–39	40–60	61–70
		дівч.	до 18	18–25	26–35	36–50
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	8–10	11–12	13–14	15–16
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., раз.	хл., дівч.	22–28	29–32	33–35	36–40
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–69	70–79	80–90	91–100
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	90–109	110–129	130–140	141–160
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 12	12–19	20–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	35–38	31–34	28–30	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні мати:

уявлення про бойовий хортинг як вид одноборства й оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

основні види програми бойового хортингу;
засоби захистів і контратакувальних дій;
знати правила виконання стрибків у сутичці, принципи дій у стрибку;
розрізняти кидкову техніку та прийоми в комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо);
виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації сутички (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи в партері).

Вихованці повинні вміти:

ефективно виконувати основні рухи ударної техніки руками та ногами по повітрю, в мішок, по супернику;
розрізняти стилі ведення сутички бойового хортингу (особливості рукопашної та борцівської сутички);
імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;
виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

РОЗДІЛ 3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Програма вищого рівня складається з 1-го та 2-го років навчання. Кількість годин на обидва роки навчання – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. На вищому рівні підготовки навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального – професійне вдосконалення (групова форма й індивідуальні заняття), вивчення складних елементів техніки та комбінацій, розвиток високих координаційних показників.

Юнаки та молодь можуть брати участь у показових виступах обласного та всеукраїнського рівня (увійти в збірні команди), паралельно навчаючись за програмою основного рівня.

Програма гуртка вищого рівня навчання може використовуватися під час організації індивідуального навчання, яке проводиться відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в закладах позашкільної освіти. Рекомендується залучати до занять обдарованих вихованців і гуртківців, які мають I-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань.

3.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ЮНІОРИ 16–17 РОКІВ)

Програма з бойового хортингу у віці 16–17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби зі стійки в партер та закінчення сутички ефективним прийомом партеру. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та в «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінненні захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	66	4	62
7.	Вивчення імітаційних форм	6	1	5
8.	Тактична підготовка	52	2	50
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5

11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	33	291

Примітка. Віковий період вихованців 16–17 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей і помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

3.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЮНІОРІВ 16–17 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Готовність до захисту Вітчизни. Позитивні військові приклади. Оповідання про героїв, які загинули під час визвольного руху за самостійність і суверенітет України. Сутність військової присяги. Клятва на вірність Батьківщині. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України та ефективна виховна система особистості.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні вправи: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Вправи на окремі групи м'язів. Вправи на розвиток м'язів шиї; вправи на розвиток плечового апарату; вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук; вправи на розвиток м'язів ніг; вправи на розвиток м'язів тулуба.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Рухливі ігри сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Естафети. Старти з різних висхідних положень із бігом на 10–30 м, естафети, рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри бойового хортингу: варіанти командних естафет бойового хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба в партері на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів».

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей.

Практичні заняття (58 год.)

Вправи для формування фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв., м.); координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м., с.); швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см.); силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількість разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см); швидкісні здібності (біг 30 м., с.). *Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи спортсмена бойового хортингу:* виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. *Імітаційні вправи* з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником. *Комплексні вправи:* обертання гіри навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. *Спеціальні вправи* бойового хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (66 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (62 год.)

Техніка прийомів у стійці. *Базові стійки*: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). *Базові пересування у сутичці*: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням. *Техніка захватів і звільнень*: захват тулуба двома руками; захват тулуба позаду просмикуванням руки; захват за шию й тулуб. *Техніка рук*. *Блоки*: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак. *Удари*: розкручений удар у підборіддя на місці та в русі. *Техніка ніг*. *Блоки*: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. *Кидкова техніка*: кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; руки за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт убік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт убік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік; кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї; кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву; кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки; кидок через спину з захватом однією рукою. *Техніка прийомів у партері*. *Задушливі захвати*: задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя; задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту; задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю; задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди; задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей. *Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг*. *Переходи на утримання*: прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук і ніг; прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок і захватом тулуба та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки та шиї під 45° від голови (діагональний захват); прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї та перекатом.

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу й інструкторську захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» (І-3), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні завдання сутички бойового хортингу. Робота від оборони. Робота на упередження. Робота на швидкісні атаки та спурт. Тактика завершення атак у стійці й у партері. Робота на переведення суперника в партер. Колективна тактика. Тактика команди під час змагань. Розуміння важливості жеребкування, перерв між сутичками, харчуванням під час змагань та у змагальний день. Акумуляція сил для фінального виступу.

Практичні заняття (50 год.)

Тактичні способи використання кидкової техніки бойового хортингу. Передній переверт: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину з захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій: кидок захватом двох ніг із проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову + акцентований правий прямий у голову; передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг із перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, перевертів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гириями, гантелями, штангою).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Вихованці гуртка з бойового хортингу у віці 16–17 років уже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди та звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні сутички. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення сутичок – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету та направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні сутички проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ЗФП, СФП і тактичних занять. Контрольні сутички проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки та пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок із вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості виконання форм бойового хортингу під час змагань тощо.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Вихованці виступають на святах, заходах закладу, підтримують своїми показовими виступами імідж закладу освіти. Орієнтовний час для показового виступу обмежений у такий спосіб: особистий

розряд (один учасник) – не менше 1 хв., не більше 5 хв.; парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв., не більше 7 хв.; командний розряд (декілька учасників) – не менше 3 хв., не більше 10 хв.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. Виступи в розділах змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»,. Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються за індивідуальним планом, що складає педагог.

Інструкторська практика: уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки; уміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами; вміти скласти конспект заняття; вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика: уміти складати положення про змагання; знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній секції, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання в підліткових групах навчання; вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички; отримати звання «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці кожного року вихованці 16–17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

3.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ЮНІОРИ 16–17 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 16–17 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
7 рік, учні 16–17 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 28	28–35	36–44	45–60
		дівч. (на долонях)	до 22	22–31	32–35	36–38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 38	38–59	60–79	80–100
		дівч.	до 28	28–35	36–45	46–70
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	9–11	12–15	16–19	20–22
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, +– кг.)	хл.	своя вага – 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10 кг
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	23–29	30–33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	70–79	80–90	91–100	101–130
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	100–129	130–149	150–160	161–180
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	12–19	20–25	26–30	31–35
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	34–37	30–33	27–29	25–26
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

основи філософії та виховної системи бойового хортингу, їхнє значення для підготовки спортсмена до сутички;
 термінологією бойового хортингу під час практичних занять;
 тактику сутички й її місце в сучасному бойовому хортингу;
 методику вдосконалення ударної та кидкової техніки;
 правила змагань з бойового хортингу.

Вихованці повинні вміти:

імпровізувати у сутичці, застосовувати коронні прийоми;
 використовувати переваги конституції свого тіла у сутичці – зріст, вагу, довжину кінцівок тощо;
 володіти амплітудою коливань ударних рухів, блокувальних елементів бойового хортингу.

3.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (МОЛОДЬ 18–21 РІК)

Метою цього терміну навчання молоді 18–21 рік є подальший розвиток рухомості хребта та суглобів, (округлений і витягнутий хребет під час проведення сутичок, принципи постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів, відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів бойового хортингу. Вивчення основ філософії та виховної системи бойового хортингу. Навчання техніці бойового хортингу як системи самозахисту. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	10	1	9
5.	Спеціальна фізична підготовка	80	1	79
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	70	4	66
7.	Вивчення імітаційних форм	6	2	4
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	29	297

3.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОЛОДІ 18–21 РІК

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на м'якому покритті (хорті), гімнастичних матах. Практичні навички вдягання, роздягання та складання хортовки, зав'язування поясу. Прості вправи для розминки. Пересування в стійках, маневрування, імітаційні удари по повітрю. Дотримання навичок загальної гігієни під час тренування.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Принципи національно-патріотичного виховання і допризовної підготовки засобами бойового хортингу. Військово-патріотичне виховання молоді у процесі занять бойовим хортингом. Проведення виховних бесід. Залучення спортсменів високого класу для обміну спортивним досвідом. Психологічна підготовка і налаштування на результат. Виховання морально-етичних і волевих якостей особистості. Інтернаціональна дружба та співпраця клубів бойового хортингу. Формування міжнародних контактів. Регіональний погляд на ознайомлення з історією України, історичними подвигами козацтва, Збройних Сил України. Прагнення служити на благо своєї Батьківщини.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні вправи: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом.

4. Рухливі ігри (10 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (9 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей.

Практичні заняття (79 год.)

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3x10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидючи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою на плечах; повороти та нахили тулуба, колові рухи тулубом із партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками: лежачи, сидючи, стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками й однією; взяти штангу на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж саме з наступним перевертанням через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидючи, повного присіду; падіння через палку та через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидючи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (70 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (66 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові пересування у сутичці у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: відкидальний середній, нижній блок. Захисти від ударів у рукавицях. Захист відходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (піднуренням). Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі. 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. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку; кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переворот ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. *Техніка і тактика сутички*: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням. Основні позиції партеру: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба. Зведення інших позицій до цих основних. Удосконалення фази завершення сутички у партері в даних

позиціях: утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на гомілковостоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг у колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього. Задушливі прийоми ногами: задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами, так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захвата ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

7. Вивчення імітаційних форм хортингу (6 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Змінюваність ритмів при виконання форм. Напруження та розслаблення м'язів при виконанні форм. Теоретичні відомості про форми бойового хортингу й інструкторську атакуювальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атакуювальної форми бойового хортингу. Форма «Інструкторська атакуювальна» (І-а), під рахунок і самотійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні дії в застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника. Розподіл сил під час однієї сутички, додаткового часу, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік, весь підготовчий період до відповідальних міжнародних змагань.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички бойового хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту й атаки, у вигляді рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання сутички. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу сутички, доцільності рухів спортсмена бойового хортингу з максимальним вкладанням сили в удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, що завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках спортсмен приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла спортсмена, який проводить атаку.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, рухливі ігри). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером; закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань з бойового хортингу. Навчальні сутички наближені до реальних змагальних. Контрольні сутички у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь бойового хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у майстри спорту України з бойового хортингу, майстер спорту України з бойового хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня.

12. Участь у показових виступах і кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді. Суддівство змагань у розділах: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Показова діяльність. Виступи з показовими програмами різних сценаріїв.

Інструкторська практика. Вміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу. Вміти провести постановку групових та особистих показових номерів. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.

Суддівська практика. Вміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у закладі освіти, спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу». Знати теорію суддівської діяльності з бойового хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми гуртківці 18–21-го року складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним вихованцем окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки прийомів бойового хортингу.

3.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (МОЛОДЬ 18–21 РІК)

Орієнтовні навчальні нормативи для молоді 18–21 рік

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
8 рік, молодь 18–21 рік	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,6	14,1	13,6	13,2
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,35	3,20	3,10	3,06
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,05	10,55	10,45	10,30
	Метання гранати (700 г.), м.	хл.	34	38	40	46
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 35	35–59	60–69	70–80
		дівч. (на долонях)	до 25	25–33	34–39	40–45
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	38–59	60–79	80–100	100–120
		дівч.	до 38	38–55	56–65	66–80
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	12–15	16–19	20–22	22–25
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
8 рік,	Загальна фізична підготовка				
	12 балів				
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг.)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 15 кг
	Спеціальна фізична підготовка				
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	80–90	91–100	101–150
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	110–139	140–159	160–170
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	20–25	26–30	31–35
	Технічна підготовка				
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	31–32	29–30	27–28
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9
					10–11–12

Вихованці повинні знати:

виховні аспекти оздоровчих традицій і філософії бойового хортингу; назви опанованих рухів, мету та завдання кожного з них.

Вихованці повинні вміти:

виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил; поєднувати рухи ніг із рухами рук і тулуба при виконанні техніки; володіти навичками переводів суперника в партер та закінчення сутички ефективним прийомом партеру.

3.7. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Процес просування вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб діти, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

Прогнозований результат програми початкового рівня навчання

На початковому рівні дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Вихованці повинні знати:

поняття основ базової техніки бойового хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітрю;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини;

Вихованці повинні вміти:

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання:

виконання простих елементів базової техніки бойового хортингу, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

Діти, які проявили гарну фізичну підготовку чи мають попередню підготовку, можуть пройти початкову підготовку за прискореним варіантом або бути зарахованими відразу в групи основного рівня навчання.

Прогнозований результат програми основного рівня навчання

Вихованці повинні знати:

значення підтримання гарної фізичної форми, уникнення шкідливих звичок: куріння, вживання горілчаних виробів, інших алкогольних напоїв (у тому числі пива та легкоалкогольних напоїв), наркотичних речовин;

терміни та послідовність вивчення базової техніки бойового хортингу, захисних і атакувальних дій;

мету розвитку бойового хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

виконувати основні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);

володіти основами та принципами пересувань у сутичці (в лівобічній, правобічній, фронтальній стійках тощо);

виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній і високий рівень, демонструвати достатню для проведення сутичок спарингову кондицію (витривалість);

поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;

проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі в партері.

Вихованці мають прагнути:

розвивати загальні та спеціальні фізичні якості й акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидкісно-силові якості);

розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки бойового хортингу (силу та виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);

розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

виконання основних елементів базової техніки бойового хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;

участь у показових групах і змаганнях (групова форма й індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

Прогнозований результат програми вищого рівня навчання

На вищому рівні навчання вихованці з різним ступенем обдарованості й індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи сутички, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформується професійно значущі здібності та компенсуючи навички.

Вихованці повинні знати:

кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів бойового хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування за ступенями;

принципи бойового мистецтва одноборства бойовий хортинг як філософії та виховної системи особистості, критично сприймати невдалу підготовку до змагань;

методику роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидко-силовими якостями;

визначити вид змагальної діяльності, що найбільше відповідає індивідуальним здібностям вихованця, відпрацьовувати власний стиль ведення сутички.

Вихованці повинні вміти:

виконувати складні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);

працювати з навчально-методичною літературою з бойового хортингу, відеотекою, вивчати досвід інших спортсменів і тренерів;

використовувати у повній мірі ударну та кидкову техніку бойового хортингу в навчальних і змагальних сутичках;

проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців;

створити умови для самостійного тренування, розуміти необхідність і направленість спеціальних фізичних вправ бойового хортингу.

Контрольні показники:

брати активну участь у показовій діяльності гуртка (можливий особистий, парний або командний розряди);

мати впевнені навички страхування та самострахування при падіннях на хорт при виконанні кидкової техніки під час тренувального процесу та виступів на змаганнях;

допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацьких змагань з бойового хортингу, робити настанови на сутичку і зауваження.

По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) і отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка відповідно до «Порядку видачі випускникам позашкільних навчальних закладів свідоцтв про позашкільну освіту», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 510 від 12.07.2001 року, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.09.2001 року за № 788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 № 161).

3.8. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу

1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8х8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий мішок	1 шт.
3.	Легка мала груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям і вухами	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.	Скалки	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 гуртка з бойового хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу – «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Малі рукавиці з відкритими пальцями (6 унцій)	1 пара
5.	Шоломи для проведення сутичок	2 пари

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

4.1. Основи техніки і тактики бойового хортингу, яка включена до кваліфікаційної програми

Спортивна підготовка спортсмена бойового хортингу

Процес підготовки спортсменів бойового хортингу є багатофакторною системою використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, направлених на розвиток спортсмена з метою забезпечення його готовності до спортивних досягнень. Процес підготовки спортсменів бойового хортингу включає навчання, тренування, змагання і поза змаганнями чинники, що підвищують результативність тренування і змагань.

Метою тренування спортсменів є максимально можливий результат в змаганнях. Для досягнення цієї мети використовуються фізичні вправи як основний засіб вдосконалення різних фізичних якостей, здібностей і інших сторін підготовленості, визначаються методи навчання і тренування, плануються інтенсивність і напруженість фізичних навантажень і рівень спортивної підготовки.

Зміст спортивного тренування спортсменів бойового хортингу визначається наступними розділами підготовки: фізичною, технічною, психологічною, тактичною і теоретичною. Зміст даних розділів підготовки залежить від контингенту тих, що займаються, їх віку, стажу занять, рівня підготовленості і періоду спортивного тренування.

Спортсмену бойового хортингу необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, гнучкість і спритність. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, направлені на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, необхідно володіти високим рівнем спеціальної витривалості. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу направлена в основному на виховання його фізичних якостей, сприяючих підвищенню техніки виконуваних рухів.

Необхідність проведення окремих занять по фізичній підготовці продиктована специфікою діяльності спортсменів бойового хортингу. Основне тренування передбачає багатократне виконання технічних елементів з метою вдосконалення техніки ударів. Під час такого тренування спортсмен в основному використовує той, що є у нього запас фізичних якостей, а приросту їх в даних умовах не відбувається, оскільки зусилля, що розвиваються під час вправи, хоча і вельми інтенсивні, але нетривалі. Тому спортсмена бойового хортингу проводять окремі заняття по загальній і спеціальній фізичній підготовці, об'єм яких деколи досягає більше 50 % загального тренувального часу.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) направлена на всебічний фізичний розвиток всіх систем і функцій організму спортсменів і є основою для тренування спеціальних фізичних якостей і навиків. Засобами загальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є: стройові і загальнорозвивальні гімнастичні

вправи, рухомі і спортивні ігри, ходьба, біг, стрибки, плавання, метання, вправи з тими, що обтяжили (гирями, гантелями, штангою) і інші вправи, направлені на розвиток сили, швидкості, гнучкості і витривалості.

Загальна фізична підготовка займає важливе місце в системі багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу, будучи основою рухової активності спортсменів. Особливо важливе значення ЗФП має на етапі початкової підготовки юних спортсменів бойового хортингу, коли закладаються основи для багаторічного спортивного тренування. Спортсмени більш старшого віку і високої кваліфікації вправи загальної фізичної підготовки особливо широко застосовують в підготовчому і перехідно-підготовчому періоді. Вправи ЗФП також є засобом активного відпочинку і застосовуються для зняття активної нервової напруги і втоми від монотонної щоденної роботи.

Спеціальна фізична підготовка направлена на виховання тих фізичних якостей, які забезпечують успішне освоєння і виконання як простих, так і складних вправ на високому якісному рівні. Спеціальними фізичними якостями для спортсменів бойового хортингу є силові і швидко-силові якості м'язів ніг, що забезпечують хорошу стрибучість, м'язів тулуба і рук, статична і динамічна сила м'язів рук і ніг. Оскільки при виконанні стрибків спортсменам доводиться долати в основному свою власну вагу, то зі всіх показників сили для спортсменів найбільш важливі показники абсолютної сили м'язів ніг і відносні показники сили м'язів тулуба і рук.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу розглядається як здатність виконувати удари і стрибки з великою амплітудою рухів і визначається еластичністю м'язів і зв'язок. Найбільш важлива хороша рухливість в тазостегнових, гомілковостопних і плечових суглобах, яка сприяє правильному виконанню технічних дій. Витривалість спортсмена бойового хортингу розглядається як здібність до тривалого виконання складнокоординаційні рухів без зниження ефективності.

Спритність і координація спортсмена бойового хортингу носять яскраво виражений специфічний характер. Відомо, що прояв спритності, наприклад, в спортивних іграх, не гарантує спортивного успіху в бойовому хортингу. Для спортсменів специфічним проявом спритності є здатність зберігати стійку рівновагу, тонко диференціювати просторові і тимчасові параметри рухів.

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться фізичні вправи, направлені на виховання спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу.

Умовно їх підрозділяють на:

вправи на розвиток м'язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні технічних дій;

вправи, схожі по структурі рухів з технікою бойового хортингу, але виконувані в змінених умовах, які сприяють розвитку тієї або іншої якості.

Зміст технічних дій спортсмена бойового хортингу

Удари. Блоки. Стійки та пересування. Технічні дії в стійці та партері

Основні принципи техніки бойового хортингу: концентрація, хльосткість, використання маси власного тіла та маси супротивника, сила інерції. Стійка та стійкість, центр ваги й висота центру ваги, площа опори. Положення тулуба при захисті, при атаці. Позиції та дії в партері.

Техніка атак – удари різними частинами тіла, позначення, поштовхи, захвати, кидки, боротьба в стійці, боротьба в партері, больові прийоми в стійці та в партері, задушливі прийоми в стійці та в партері. Облудні рухи в стійці та в партері. Перехід від ударної атаки до кидкової.

Техніка захисту: відходи з лінії атаки, відхід (розрив дистанції), підхід (скорочення дистанції), тверде відбивання, відведення атаки, дії попередження, блоки, прихвати, підставки.

Дистанція. Підбір атакувальних дій відповідно дистанції до суперника. Робота в клінчі.

Одиночні техніки, комбінаційні техніки. Техніки в русі. Підвищення технічної підготовленості методом вивчення й удосконалювання в формах бойового хортингу (обов'язкових комплексах).

Шляхи збільшення ефективності прийомів. Способи вдосконалювання в прийомах. Параметри техніки. Активність, ефективність, результативність, варіативність, різнобічність.

Визначення тактики. Види тактики: наступальна, оборонна, сполучення наступальної й оборонної. Зміст етапів процесу становлення тактики (збір інформації, аналіз обстановки, розрахунок сил, ухвалення рішення, реалізація, кінцеві дії). Різниця в техніці різних спортсменів.

Види тактичної підготовки: придушення, маскування, маневрування, переводи в партер.

Тактична підготовка учня. Уміння вибирати та створювати зручне положення для нападу й захисту. Використання підвідних дій і методів пересування в сполученні з атакою та захистом. Робота на краю хорту, в куті хорту, контроль центру хорту. Заборонені дії в бойовому хортингу.

Тактика виступу на змаганнях з бойового хортингу. Система проведення змагання, масштаб змагання. Мета і завдання змагання. Відновлення та поведінка учасника впродовж змагання.

Тактика ведення сутички: складання тактичного плану ведення сутички з урахуванням умов змагань, підготовленості суперників і своїх можливостей, коректування плану, реалізація плану. Досягнення спортивної мети. Відношення до перемоги, поразки. Тактична поведінка.

Основи методики навчання в бойовому хортингу

Виховне значення навчання. Взаємозв'язок виховання та навчання. Роль колективу у вихованні та навчанні. Завдання навчання й тренування (знання, вміння, навички).

Принципи навчання: свідомість, активність, наочність, систематичність, послідовність, доступність, міцність.

Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес

Методи рішення завдань навчання. Повідомлення знань, вироблення вмінь, формування навичок.

Методи розучування. Розучування прийомів цілісне та вроздріб.

Шляхи усунення помилок у базовій техніці бойового хортингу.

Методи тренування: методи повторюваних умов і варіювання умов.

Методи перевірки знань, умінь, навичок: опитування, виконання, участь у заходах. Поточна та періодична перевірка. Форми організації занять: заняття, урок-заняття, позаурочні індивідуальні заняття. Групові заняття в спортзалі та на повітрі.

Заняття як основна форма організації та проведення навчально-тренувального процесу. Побудова заняття та його зміст для різних вікових груп. Поняття про фізіологічні навантаження на заняттях і відновлення. Поділення групи на робочі пари при проведенні навчальних сутичок.

Крива навантаження та відновлення, принципи повторності, поступовості збільшення навантажень. Особливості побудови навчальних занять перед змаганням. Методи збереження спортивної форми. Послідовність вивчення основних технічних дій – ударів, блоків, кидків, контрприйомів, комбінацій, обов'язкової комплексної техніки – форм бойового хортингу. Підготовка показових програм бойового хортингу. Колективне багаторазове повторення базових технічних дій.

Особливості побудови занять із дітьми, юнаками та дівчатами.

Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи зі снарядами та на снарядах. Відпрацьовування технічних дій із тренувальним мішком (грушею). Методика роботи з твердими та м'якими набивними мішками (грушами), з партнером. Принципи самовдосконалення техніки.

Вправи для розвитку спеціальних груп м'язів. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, навчальні сутички: навчально-тренувальні, змагальні, контрольні вправи з інших видів спорту. Вправи для напрацювання кидків у стійці, больових і задушливих прийомів у партері.

Методика проведення аналізу технічної і тактичної майстерності учнів бойового хортингу.

Роль цілорічних занять у підвищенні майстерності та збереженні фізичної форми продовж навчального року.

Загальна та спеціальна фізична підготовка в бойовому хортингу

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки на спортивний результат.

Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена та підвищення спортивної працездатності.

Характеристика засобів, що рекомендуються, і вправ для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей на різних етапах підготовки.

Характеристика вимог до розвитку рухових якостей і засобів для вдосконалювання сили, швидкості, витривалості, спритності та координації рухів у спортивному тренуванні.

Спеціальна фізична підготовка й її місце в підготовці спортсмена бойового хортингу.

Коротка характеристика застосування засобів спеціальної фізичної підготовки спортсмена до проведення сутички бойового хортингу для різних вікових і статевих груп. Засоби та методи оцінки стану і динаміки розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості різних груп.

Планування освітнього процесу

Мета і завдання планування. Перспективне, поточне, оперативне планування. Перспективний план. Періодизація освітнього процесу. Цикли занять і їхній зміст. Річний план занять і його зв'язок із календарем заходів гуртка з бойового хортингу. Планування навчальних занять. Дозування навантажень. Обсяг та інтенсивність навантажень. Індивідуальний план підготовки. Графік навчальних занять учня бойового хортингу. Особистий щоденник занять. Сполучення занять у бойовому хортингу з іншими секціями, гуртками, видами спорту тощо.

Короткі відомості про фізіологічні основи підготовки

М'язова діяльність як необхідна умова фізичного розвитку.

Тренування як процес формування рухових навичок.

Фази формування рухових навичок.

Коротка характеристика фізіологічного механізму розвитку рухових якостей.

Взаємодія рухових і вегетативних функцій.

Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності й індивідуалізації в процесі тренування.

Причини зниження працездатності. Відновлення працездатності організму.

Сполучення навантаження та відпочинку.

Облік показників динаміки відновлення при плануванні тренувальних циклів. Фізіологічні показники тренуваності.

Психологічна та морально-вольова підготовка в бойовому хортингу

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Свідомість, дисциплінованість, ініціативність, працьовитість, почуття колективізму. Повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість, розуміння етикету бойового хортингу.

Виховання принципості, стійкості, пунктуальності, чесності, товариства. Умови виховання морально-вольових якостей: правильна побудова занять, змагань, режиму, вимогливість тренерів, суддів, колективу учнів, заохочення правильних дій, розбір причин неправильних вчинків.

Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Створення правильної мотивації. Підтримка мотивації. Індивідуальний підхід до учнів.

Методи психологічної підготовки. Психологічна саморегуляція та підготовка до заходів. Аутотренінг.

Організація та проведення змагань

Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка місць змагань. Інформація про хід змагань. Відкриття та закриття змагань. Учасники змагань. Вікові групи. Нагородження. Присвоєння спортивних розрядів. Вагові категорії. Обов'язки та права учасників.

Представники команд. Оформлення та подання заявки на змагання. Мандатна комісія.

Медична допомога на змаганнях. Заходи попередження травм. Устаткування аптечки.

Склад суддівської колегії. Права й обов'язки кожного з членів суддівської колегії. Страхування відповідальності учасників змагань. Допуск лікаря до продовження сутички.

Розбір правил суддівства змагань. Оцінка дій і технік, визначення «одного балу», «двох балів», «явної переваги», «нокдауну», «нокауту», відмова від продовження сутички, дострокове припинення. Зауваження. Попередження. Дискваліфікація. Заборонені техніки. Неспортивне поводження.

Документи змагань: заявка на участь, протокол зважування, протокол ходу змагань.

Опротестування неправомочних дій суддів. Порядок складання пар по колах.

Місця навчальних занять і проведення змагань з бойового хортингу

Пристрій і устаткування залу для занять бойовим хортингом.

Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура. Хорт – змагальний майданчик для проведення сутичок з бойового хортингу. Розміщення суддівських стільців, столу головного судді. Підсобні приміщення. Кімната для представників і суддів. Гігієнічний стан роздягалень.

Спортивний одяг, взуття (хортовка, протектори, захист паху, рукавиці, шоломи, капа) і догляд за ними. Офіційний костюм судді, представника, тренера на змаганні.

4.2. Технічні елементи програми практичних занять

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи.

Стройові вправи

Шиккування 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. Перешикування з однієї шеренги в дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шиккування за ранками. Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів

Обертання в суглобах у положенні стоячи, в 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 втримання 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, лінві, захоплення 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 нозі, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця в прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Палиця вертикально по осі голова-спина притиснута руками. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з утримуванням. Перекид назад. 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, гириями, 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 в упорі на паралельних брусах із вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м.) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій 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, ручний м'яч, 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 із великою інтенсивністю й 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. Виконання імітаційних підворотів борцівських кидків.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

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

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

Вправи для розвитку гнучкості

Вправи для розвитку пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Ротація кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський килим (рух уперед, назад, у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи на руках.

Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи для розвитку швидко-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами на стіну, в стійці на руках, від спинки стільця, на гімнастичну стінку). Присідання на двох і на одній нозі: з партнером на плечах, зі штангою, з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, в повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, в 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 супротивником, важким супротивником.

Вправи з партнером

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

Вправи для розвитку 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. Відпрацювання елементів базової техніки бойового хортингу з допомогою та супротивом партнера.

4.3. Вивчення та вдосконалювання елементів 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 одnobічна стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

(Напрацьовування: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці та партері

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

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

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

(Напрацьовування пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересуванням 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, та навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокувальні частини

Руки: кулак, перевернутий кулак, підстава долоні, 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, відкидаючий); нижній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий); середній блок внутрішній, зовнішній (передпліччям, долонею, відкидаючий); бічний блок передпліччям верхній, середній (підставка); ліктьовий середній блок (внутрішній, зовнішній); схресний блок (верхній, середній, нижній); прихоплювальний блок (внутрішній, зовнішній); зап'ясна 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); круговий у голову (з підходом, відходом); відкритою

долонею в груди, плече, тулуб; ребром долоні в тулуб, плече, стегно; ліктем прямий, бічний (в 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 та в сторону; задній удар ногою (в тулуб, голову); внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та в стрибку в голову на місці та в пересуванні, в розвороті); удар ногою зверху (внутрішній, зовнішній у голову; зворотнокруговий удар ногою (в стійці та в стрибку, в стегно, тулуб, голову); удари ногами 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 сторону від удару; відхил тулуба назад; нахил тулуба під ударну руку.

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 однойменної руки (за передпліччя, плече); захват однойменної 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; захват обох передплічч 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 в живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини з 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 скрученням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом 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 мосту;

звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримання).

б) больові прийоми на руку:

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

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотнім захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахілового 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;
задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.
(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

На один крок, на декілька кроків. Напрацьовування атакуючих комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Уходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Уходом з 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 й навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту і більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірні сутички. Сутичка без кидків, сутичка з кидками. Імітаційна сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка з важким, високим, низьким партнером.

Практичне вивчення й 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.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу.

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

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного.

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

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

4.4. Тренувальні завдання з бойового хортингу для вихованців закладів позашкільної освіти усіх років навчання

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки спортсмена бойового хортингу та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакуючих і блокуючих 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 сутичок і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички й 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 атакуювальних і захисних дій при пересуванні в стійці.
3. Виконання атакуювальних і блокуювальних 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 атакуюваного 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 сковає 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 атакуювальних, захисних і блокуювальних дій у партері.
2. Просування нижнього в партері.
3. Виконання атакуювальних і блокуювальних 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.

4.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу

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 бойового хортингу свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей спортсменів бойового хортингу 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 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу.

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 вправ бойового хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 з бойового хортингу і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту спортсменів бойового хортингу, 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 бойового хортингу.

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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів сутички 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу.

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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

4.6. Фізіологічні основи формування у спортсменів бойового хортингу рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність спортсменів бойового хортингу 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 рефlekсами.

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 бойового хортингу. 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 навичку. На початку розучування прийому бойового хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється спортсменом бойового хортингу повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навичку 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 усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навичку, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність спортсмена бойового хортингу. 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 головного мозку 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 бойового хортингу 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 сутички 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 навичку. 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.

4.7. Фази формування у спортсменів бойового хортингу рухової навички

Формування рухової навички – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена бойового хортингу, 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 багатоярусній 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 навичку – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навичку – 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 навичку. 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 навичку.

На стадії стабілізації навичку зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання спортсменом бойового хортингу 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 навичку 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 бойового хортингу високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію спортсмена бойового хортингу 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 дослідженнями 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 бойового хортингу проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для спортсменів бойового хортингу, 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 бойового хортингу, 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 вихованця. 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 сутичок.

4.8. Перенесення рухової навички спортсмена бойового хортингу

Суттєве значення в навчанні прийомів бойового хортингу має взаємодія, перенесення, навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навиків 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 бойового хортингу, перенесення навички може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навиків 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 навиків рухові дії спортсменів бойового хортингу систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом сутички бойового хортингу виконує роль підвідного

(підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передусе 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 шиї 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 зворотного 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 почергового виконання прийомів бойового хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів бойового хортингу між собою.

4.9. Методи і прийоми навчання прийомів бойового хортингу

Розучування й удосконалення 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 сутічки не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури. В основному цей метод використовується в початковому бойового хортингу, коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 вміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості спортсмена бойового хортингу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 роздібленості 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 найрізноманітніших 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;

застосування 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 бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватися 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 бойового хортингу (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 бойового хортингу 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 бойового хортингу визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість в 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 у процесі практичного проведення прийому сутички 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.

4.10. 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 бойового хортингу слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, комп'ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

4.11. Структура процесу навчання прийомів сутички 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 бойового хортингу 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.

4.12. 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передуює його показу, встановлює в пам'яті спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 навичку. Спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 вдалим. 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 навичку 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється у 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навик. 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 бойового хортингу (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 бойового хортингу на тих фазах, де зафіксувалася 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.

4.13. 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 бойового хортингу;

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 бойового хортингу 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 навичу. 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння спортсменом бойового хортингу основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості спортсменів бойового хортингу 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. У той самий час варто кому-небудь зі спортсменів бойового хортингу, які засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття спортсмена бойового хортингу, 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 бойового хортингу, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті 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 навичу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 які спортсмен запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;
визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

4.14. 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 бойового хортингу. 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 навичу, 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 навичу 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 закріплюються методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навички 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 бойового хортингу (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 навички (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 бойового хортингу 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 навички залежить від індивідуальних можливостей спортсмена бойового хортингу, 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 елементам техніки, які 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу, зазвичай, тренуються в хортівці – захватному одязі (куртка, брюки, пояс). Якщо постійно проводити заняття в захватній хортівці, котра передбачена правилами змагань з 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 бойового хортингу створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо спортсмен не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки 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 елементу, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, спортсмену, який 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

4.15. Методика розвитку гнучкості у процесі занять бойовим хортингом

В усіх розділах діючої навчальної програми передбачено розвиток рухових здібностей у школярів. Для раціональної організації цього процесу і правильної побудови уроків в цілому необхідно постійно керуватись положеннями. Розвиток рухових здібностей і засвоєння техніки рухів – дві тісно взаємозв'язані ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Рухові здібності розвиваються при їх проявах, а всі прояви рухомих якостей – це робота єдиного нервово-м'язового і функціонального апарату людини. Тому посилений розвиток однієї якості далеко не завжди супроводжується можливістю успішного розвитку іншого: ресурси нервово-м'язового і функціонального апарату школярів обмежені.

Період 11–14 років відзначається як найкращий для початку занять багатьма видами рухової діяльності. Саме в цей період об'єктивно створюються сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, сукупність яких обумовлює можливість дитини досягнути успіхів у певному виді рухової діяльності. Це покладає на вчителя фізичної культури безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість.

З іншого боку, значний інтерес до проблеми виявлення талановитих дітей пояснюється підвищенням вимог до особистості, рівня її фізичної підготовленості, інтелектуального і фізичного розвитку. Розв'язати означену

проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки фізичної підготовленості. При цьому, найефективнішими у процесі визначення фізичної готовності дітей є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості учнів.

Водночас, в галузі бойового хортингу відсутня чітка система оцінки індивідуальних рухових можливостей спортсменів, тому не всі діти, особливо обдаровані, здатні проявити власні, індивідуально можливі результати. Вищезазначене обумовлює необхідність дослідження проблеми удосконалення системи оцінки індивідуальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу 9–14 років та визначення їх схильності до різних видів рухової діяльності, зокрема гнучкості.

Особливості розвитку та виховання гнучкості

Загальна характеристика гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість. Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість. За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилів може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню

координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Фактори, від яких залежить прояв гнучкості

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є – будова суглобів: їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів. На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами на розвиток гнучкості:

не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків;

сила м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожиль. Під час розтягування м'язи можуть збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть 50 % відносно стану спокою;

міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи. В учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається;

температура тіла та інтенсивність кровообігу. Здатність м'язів, зв'язок і сухожиль до розтягування покращується із підвищенням їх температури та збільшенням кровотоку;

стан психіки та емоцій. Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

Засоби удосконалення гнучкості

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Ґрунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, представляємо класифікацію фізичних вправ на гнучкість.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення. Дослідження показали, що свідоме розслаблення м'язів на 12–15 % покращує рухливість у суглобах.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження та розслаблення;
- погойдування та потрушування різними частинами тіла;
- хлистоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба;
- розслабленні «падіння» частин тіла;
- комбінації перелічених груп вправ.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані. Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом, їх можна виконувати з обтяженнями та без обтяжень. Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожиль, що їх оточують. Ефективність повільних вправ зростає при їх виконанні з обтяженнями, якщо воно не більше 50 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються. Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний (від 3–5 до 20–25 см) зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3–6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується у найдієвішій фазі амплітуди рухів. Ефективність пружних вправ підвищується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50 %). Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятникоподібне або по типу колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах (наприклад, стрибки у висоту). При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок. Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ. Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційного тла занять.

Отже, слід зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

Методика виховання гнучкості

Рухи людського організму забезпечуються опорно-руховим апаратом, який складається з пасивної частини (кістки, зв'язки, суглоби і фасції) і активною – м'язів, утворених переважно м'язовою тканиною. Обидві ці частини зв'язані між собою анатомічно і функціонально.

М'язам належить величезна роль у формуванні статури. Уміло використовуючи фізичні вправи, кожна людина майже в буквальному розумінні може «ліпити» себе.

Всі м'язи організму діляться на дві основні групи: поперечнополосаті і гладкі.

До гладких м'язів відносяться м'язи внутрішніх органів. Ними утворений м'язовий шар стінок шлунку, кишечника, кровоносних судин, сечового міхура і так далі. Скорочення гладких м'язів відбуваються поволі і хвилеподібно, вони можуть довгий час залишатися в скороченому стані. Гладкі м'язи скорочуються рефлексорно, під впливом імпульсів, що виникають в нервово-м'язових елементах самих органів.

Поперечнополосаті м'язи за допомогою сухожиль прикріплені до різних кісток скелета, тому їх називають також скелетними. Скорочення цих м'язів називають довільними, оскільки вони підпорядковані волі.

М'язи мають різну форму – двоголові, триголові, чотириглаві, квадратні, трикутні, круглі, зубчаті, камбаловидні. По напрямку волокон розрізняють прямі, косі, кругові м'язи. Залежно від функцій м'язи ділять на згинальні, розгиначі, що приводять, відвідні, такі, що обертають, напружують, мімічні, жувальні тощо.

Поперечнополосаті м'язи підрозділяють на м'язи тулуба (спини, грудей і живота), голови і шиї, верхніх і нижніх кінцівок. Поверхневі м'язи спини (трапецевидна, щонайширша і ін.) піднімають, наближають і приводять лопатку, розгинають шию, тягнуть плече і руку назад і всередину, беруть участь в акті дихання. Глибокі м'язи спини обертають і випрямляють хребет.

М'язи грудей підрозділяються на зовнішніх і внутрішніх міжреберних м'язи, пов'язані з плечовим поясом і верхньою кінцівкою. Зовнішні міжреберні м'язи піднімають, а внутрішні опускають ребра при вдосі і видосі. Решта м'язів грудей піднімає, приводить руку і обертає всередину, зводять лопатку вперед і вниз, тягнуть ключицю вниз.

М'язи живота представлені зовнішніми і внутрішніми косими, поперечними і прямими м'язами живота, а також квадратними м'язами пояси. Прямі м'язи беруть участь в згинанні тулуба вперед, косі забезпечують нахил убік. Ці м'язи утворюють черевний прес, основною функцією якого є утримання органів живота у функціонально вигідному положенні.

Здатність м'язів активно зменшувати свою довжину при роботі залежить від їх властивості міняти ступінь своєї еластичності під впливом нервових імпульсів. Сила м'язів залежить від кількості міофібрил в м'язових волокнах: у добре розвинених м'язах їх більше, а в слабо розвинених – менше. Систематичне тренування, фізична робота при яких збільшуються міофібрили в м'язових волокнах, приводять до зростання м'язової сили.

У всякому русі бере участь не тільки м'яз, що проводить його, але і ряд інших м'язів, що зокрема здійснюють протилежний рух (м'язи-антагоністи), що забезпечує плавні і спокійні рухи людини. Для використання всієї сили даного м'яза при будь-якій роботі повинні в тому або іншому ступені брати участь і бути

напружені майже всі м'язи тулуба. От чому для успішного виконання м'язової роботи щоб уникнути раннього стомлення повинна бути гармонійно розвинена вся мускулатура тіла.

Всі довільні рухи взаємно зв'язані і регулюються центральною нервовою системою. Механізм м'язового скорочення «запускається» нервовим імпульсом, що досягає м'язів по руховому нерву. Нервові волокна закінчуються кінцевими пластинками, які зазвичай розташовані в середній частині м'язових волокон, що дозволяє швидше активізувати все м'язове волокно. У нетренованих людей при максимальному навантаженні відсоток мобілізації нервових волокон невисокий. Підвищити мобілізацію нервових волокон, а значить, і силу м'язів можуть тільки регулярні тренування.

Припинення або тривала перерва в тренуваннях веде до погіршення стану м'язів.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу визначається в основному еластичністю м'язів і зв'язок, які, у свою чергу, залежать від ряду чинників:

температури навколишнього середовища (чим вище температура, тим вище еластичність м'язів);

добової періодики (в ранішній час гнучкість декілька нижче, ніж увечері);

стану центральної нервової системи (у збудженому стані еластичність м'язів збільшується, що виявляється під час змагань);

будови суглобів.

Розвивати гнучкість легко в дитячому віці, проте найбільшої рухливості в суглобах спортсмени бойового хортингу досягають до 10–15 років, в більш старшому віці показники рухливості суглобів знижуються. Жінки володіють більшою гнучкістю в порівнянні з чоловіками, що пов'язане з тим, що між показниками гнучкості і сили існує негативний взаємозв'язок.

Надмірне захоплення розвитком гнучкості впливає на силові і швидкісно-силові можливості спортсменів, тому слід розумно поєднувати вправи на гнучкість з силовими вправами і розвивати її до необхідного рівня, що забезпечує вільне виконання рухів.

Прийнято розрізняти пасивну і активну гнучкість. Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок роботи м'язів, що проходять через даний суглоб, а пасивна гнучкість – це досягнення максимальної рухливості в суглобах за рахунок дії зовнішніх сил. Крім того, обмежувачем гнучкості може служити будова суглоба і тканин, що оточують його, тому виділяють таке поняття, як анатомічна гнучкість. Проте головною причиною обмеження гнучкості є напруженість м'язів-антагоністів, тому розвиток гнучкості направлений головним чином на розвиток здатності поєднувати скорочення м'язів, що проводять рух, з розслабленням розтягнаних.

Відповідно до цього розвивати гнучкість можна за допомогою активних і пасивних вправ. Активні вправи характеризуються включенням в роботу м'язів, що проходять через даний суглоб, а пасивні – використанням зовнішніх сил.

З активних вправ найбільш ефективні пружинисті і махові рухи, особливо активні статичні вправи (стретчинг), при яких спортсмен зберігає

максимальне розтягування протягом невеликого проміжку часу (приблизно 15–20 с).

Вправи на розтягання вимагають великого числа повторень, при одноразовому виконанні вправи ефект буде незначним. Тому вправи на розтягання виконують серіями, по декілька повторень в кожній, з постійним збільшенням амплітуди рухів. Пасивні вправи дозволяють трохи швидше добитися бажаної рухливості в суглобах, але ефект від їх виконання менш стійкий, чим від активних вправ, тому на заняттях їх краще застосовувати у поєднанні з активними вправами. Пасивні вправи виконуються з партнерами і різними обтяжили з використанням при цьому і власних зусиль. Наприклад, при виконанні нахилу вперед можна притягати себе руками до ніг, застосовуючи при цьому силу власних рук.

Вікова динаміка розвитку гнучкості

Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців – до 15 років.

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8 від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 9 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7–8 до 14–15 років. Водночас застерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави, яке зустрічається саме з цієї причини навіть у художніх гімнасток. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових:

нахил вперед із вихідного положення основна стійка «на підвищеній опорі». Підвищена опора (гімнастична лавка або спеціальна табуретка) повинна бути обладнана вертикально закріпленою лінійкою, нульова відмітка якої має збігатись із поверхнею лави. Поділki на частині лінійки, що знаходиться вище цієї поверхні, умовно позначаються знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити руки вздовж лінійки. Результат фіксується в сантиметрах по поділці, на рівні якої учень зумів зафіксувати це положення протягом 2 с;

«викрут» з гімнастичною палицею, не згинаючи рук. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями рук. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості плечових суглобів;

«міст». У будь-який спосіб прийняти положення «міст» і переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п'ятами і руками та між найвищою точкою хребта і опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

Вибір вправ для розвитку гнучкості

Характеристика вправ для розвитку гнучкості

Ефективність навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток гнучкості, залежить насамперед від правильного вибору вправ, виконання яких сприяє підвищенню рухливості в суглобах. Щоб не помилитися при виборі вправ, потрібно знати:

які вправи використовують для розвитку гнучкості;

який вплив справляють ці вправи на організм людини, на активну та пасивну рухливість у суглобах;

в яких суглобах і який вид гнучкості треба розвивати залежно від специфіки спортивної спеціалізації.

Грунтуючись на результатах наукових досліджень, даних літератури і багаторічних особистих спостережень, спробуємо відповісти на поставлені запитання.

Вихованню гнучкості людини надавалося серйозного значення ще в системі фізичного виховання Стародавньої Греції. Серед гімнастичних вправ окрему групу становили вправи з м'ячем різної ваги, які сприяли розвиткові сили й гнучкості. Автори гімнастичних систем XVIII століття розширили коло вправ для підвищення рухливості в суглобах.

Арсенал цих засобів зусиллями педагогів і вчених удосконалювався й поповнювався новими вправами.

Огляд методичної та наукової літератури свідчить, що для розвитку гнучкості використовують дві основні групи вправ:

на розтягання, до яких відносять повільні, махові й пружні рухи, а також примусове розтягання;

силові вправи динамічного й статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.

Силові вправи для розвитку активної гнучкості

Рівень силової підготовленості значною мірою впливає на вияв гнучкості. Насамперед треба з'ясувати, в яких спортивних вправах повинна виявлятися активна гнучкість – у статичних чи динамічних, і лише після того вибирати й відповідні силові вправи – повільні, швидкі динамічні чи активно-

статичні. Крім цього, необхідно врахувати, що зміни в м'язах під дією силових рухів, виконуваних у статичному та динамічному режимах, неоднакові.

Внаслідок ізометричних напружень, при виконанні статичних силових вправ збільшується обсяг м'язів, а отже, й вага спортсмена. Чи завжди це потрібно? Звичайно, ні. Адже в бойовому хортингу (крім важких вагових категорій) спортсмени намагаються втримати оптимальну вагу, бо кожний зайвий кілограм негативно позначається на результатах виступів у змаганнях.

Для цього потрібні інші вправи. До того ж, під впливом ізометричних напружень подовжується сухожилля частина м'яза, тобто він скорочується, що гальмує виконання рухів у протилежному напрямку. Тривале застосування статичних вправ призводить до збільшення кількості сполучнотканинних прошарків у м'язах, тоді як скорочувальний апарат м'язового волокна (міофібрили) розвивається менше. Отже, можна вважати, що ізометричні напруження аж ніяк не поліпшують рухові можливості людини, особливо амплітудні.

В результаті виконання вправ у динамічному режимі м'язи також збільшуються в обсязі, але значно менше, а при тривалому їх застосуванні з незначним навантаженням стають довшими, тоншими й витривалішими. Саме ці якості потрібні у багатьох видах спорту. Отже, таким чином можна одночасно підвищити силову підготовку й зберегти масу тіла.

Крім того, м'язові волокна збільшують свою довжину при паралельному скороченні сухожилля. А як відомо, ненапружений м'яз розтягається досить легко, в той час як сухожилля дуже погано. Як бачимо, завдяки динамічним силовим вправам можна підвищити здатність м'язів до розтягання, що позитивно впливає на розвиток гнучкості.

При роботі в динамічному режимі кількість нервових волокон у м'язах, що беруть участь у рухах, у 4–5 разів більша, ніж під час виконання статичних вправ. Проте застосування динамічних вправ недостатньо впливає на здатність втримувати різні статичні положення.

Динамічні силові вправи. Оскільки ці вправи досліджені в спорті краще за інші, ми наведемо їхню характеристику лише в зв'язку з використанням їх для розвитку активної гнучкості.

Як відомо, до динамічних силових вправ належать рухи з підвищеним м'язовим напруженням, якого можна досягти за рахунок опору партнера, використання різних обтяжень (у тому числі / маси власного тіла) та еластичних якостей пружних предметів, їх можна виконувати в долаючому режимі роботи м'язів (напружений м'яз скорочується) і в уступаючому (напружений м'яз розтягується).

Динамічні силові вправи можна виконувати повільно й швидко. Важливо, щоб напруження м'язів, од яких залежить максимальна амплітуда певного руху, було на достатньо високому рівні.

Активна гнучкість, виявлена в повільних рухах, трохи менша, ніж у разі втримання статичних положень, і найбільша при виконанні махів.

Вправи поліпшують загальний обмін організму, сприяють розвиткові сили й зміцненню суглобів і, зрозуміло, підвищенню амплітуди активної гнучкості. У

навчально-тренувальному процесі, спрямованому на розвиток гнучкості, їх застосовують насамперед у тих видах спорту, які вимагають значної амплітуди рухів за обмежений час.

Активно-статичні силові вправи. Останнім часом одержано відомості, які свідчать про значний ефект застосування активно-статичних вправ для розвитку гнучкості. Щодо позитивних зрушень у вияві пасивної гнучкості, то важко уявити собі, щоб утримання статичного положення з розмахом руху набагато меншим, ніж при примусовому розтяганні, сприяло цьому.

Отже, для розвитку активної гнучкості, що виявляється під час виконання різноманітних вправ на рівновагу і втримання поз, рекомендується використовувати активно-статичні вправи. Якщо їх застосовувати з майже максимальним напруженням, то це сприяє підвищенню сили м'язів, що дає змогу більше розтягати м'язи-антагоністи, які перешкоджають розмахові рухів.

Використання вправ для розвитку гнучкості на заняттях з бойового хортингу

Вправи, використовувані для розбиття рухливості в тазостегновому суглобі

1. Нахили вперед з В. П. стоячи, сидячи, ноги разом і ноги нарізно: виконуються в поєднаннях динамічного і статичного режимів, за рахунок активних рухів і за допомогою партнера.

2. Виконання «шпагатів»: пружинячі похитування в шпагаті; статичне утримання пози в шпагаті з активною напругою м'язів; шпагат з передньою ногою на піднесенні; шпагат з положення стоячи лицем до гімнастичної стінки, за допомогою рук.

3. Нахили на гімнастичній стінці: В. П. стоячи лицем до стінки на 3–4-ій сходинці (ноги можуть бути разом і нарізно); перехоплюючи жердини, виконувати нахили, скорочуючи відстань між руками і ногами.

4. В. П. стоячи, ноги нарізно або разом, спиною до гімнастичної стінки, нахилитися вперед і, тримаючись за жердину гімнастичної стінки, підтягати тулуб до ніг, чергуючи пружинячі нахили із статичним утриманням тулуба в зігнутому положенні.

5. В. П. стоячи спиною до гімнастичної стінки на 2–4-ій жердині, нахилитися і узятися руками за жердину на рівні колін; напружуючись, виконувати пружинячі нахили, прагнучи не допускати повного перевероту.

6. В. П. лежачи на спині зігнувшись, ноги нарізно, руками узятися за п'яти і, виконуючи пружинячі рухи, старатися одночасно носками ступнів і тазом торкнутися підлоги.

Вправи, використовувані для розвитку рухливості в плечових суглобах

1. Викрут з гімнастичною палицею або мотузком, з скороченням ширини хватки.

2. Ривкові, махові і кругові рухи прямими руками в різних поєднаннях (вперед, назад, в сторони).

3. В. П. вис на кільцях або щабліні, розмахування і повороти.

4. В. П. стоячи перед гімнастичною стінкою, нахил вперед; поклавши грона прямих рук на жердину на рівні поясу, виконувати пружинячі похитування (провалюватися в плечах). Таку ж вправу можна виконувати з партнером.

5. В. П. стоячи на гімнастичному мосту. Випрямляючи ноги, переносити тяжкість тіла на руки так, щоб проекція плечових суглобів виходила декілька вперед щодо площі опори.

Вправи, використовувані для розвитку рухливості в гомілковостопних суглобах

1. В. П. сидючи в упорі на колінах, натискаючи тазом на п'яти. Підняття колін вгору і похитування на підйомах ступнів.

2. В. П. сидючи, ноги відтягнуті, партнер натискає на шкарпетки, прагнучи дістати шкарпетками до підлоги, коліна при цьому повинні бути випрямлені (натягнуті).

Вправи, направлені на розвиток гнучкості, включаються в розминку кожного тренувального заняття і можуть складати програми спеціальних занять, проте, зважаючи на специфіку діяльності спортсменів бойового хортингу, розвиток гнучкості раціональніше поєднувати з силовою і швидко-силовою підготовкою, що дозволить підтримувати необхідний для спортсменів бойового хортингу тонус м'язів і швидкісні якості, удосконалюючи при цьому пластику і рухливість в суглобах.

Перед проведенням занять по розвитку гнучкості обов'язково слід розігрітися до появи поту. Поява болю в м'язах – сигнал до припинення їх виконання.

Надійний успіх дає тільки правильна комбінація активних і пасивних вправ, бо кожна окрема лише обмежено впливає на гнучкість. На сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичного виховання гуманізації та демократизації цього процесу, особливо гостро постає проблема виявлення індивідуальних рухових можливостей дітей, їх схильностей до різних видів рухової діяльності, особливо в період 9–14 років, оскільки саме цей віковий період є найкращим для початку занять багатьма видами рухової діяльності, а тому покладає на вчителя фізичної культури безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість.

Специфічними засобами для розвитку та підтримання гнучкості є вправи на розтягування. Ці елементарні вправи з основної і допоміжної гімнастики, діючи на ті чи інші групи м'язів, зв'язок, поступово збільшуючи амплітуду рухів до можливого на даному етапі межі. Вправи на розтягування необхідно поєднувати з силовими що сподіюють правильному, гармонійному розвитку рухового апарату і виключають односторонній розвиток сили чи гнучкості. Надмірне захоплення розвитком гнучкості впливає на силові і швидко-силові можливості спортсменів, тому слід розумно поєднувати вправи на гнучкість з силовими вправами і розвивати її до необхідного рівня, що забезпечує вільне виконання рухів.

Оптимальним методом розвитку гнучкості слід вважати комплексне використання активних рухів переборювального статичного і уступаючого характеру, які дозволяють формувати нормальні координаційні відносини між м'язами-антагоністами. При цьому амплітуда скорочення одних м'язів та розмах розтягування інших приводять до мінімальної різниці. Такі співвідношення між м'язами антагоністами забезпечують стійкість у суглобах і на багато скорочують пошкодження м'язів.

Найліпше гнучкість розвивається в дитячому і підлітковому віці, саме тому основну роботу проводять у цей віковий період, в подальшому тільки підтримують рівень. Вправи на гнучкість включають у будь-яку частину заняття. Проте зазвичай їх планують наприкінці основної або у заключній частині заняття з бойового хортингу.

ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у різних навчальних закладах. Сьогодні заклади позашкільної 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, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру гуртків, шкіл та інших творчих об'єднань. В Україні є багатий досвід роботи закладів позашкільної освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

У Статті 15 розділу III Закону України від 22.06.2000 р. № 1841-III «Про позашкільну освіту» зазначено, що позашкільна освіта у закладах позашкільної освіти може здійснюватися за такими напрямками:

фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, 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 вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

До закладів та установ позашкільної освіти в Україні належать: палаци (будинки) школярів, центри дитячої та юнацької творчості, центри туризму і краєзнавства, табори відпочинку, дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), станції юних техніків (СЮТ), станції юних натуралістів (СЮН), дитячі театри, бібліотеки, стадіони, дитячі залізниці, дитячі пароплавства, музичні школи, клубні заклади, малі академії наук тощо. В Україні діє приблизно 2500 закладів позашкільної освіти, а саме: 812 палаців, центрів творчості дітей та юнацтва, 324 центри (станції) юних натуралістів, 118 клубів фізичної підготовки юних космонавтів, льотчиків, десантників, парашутистів та ін., в яких навчається понад 2 млн. дітей та підлітків.

Нині розширюється мережа національних художніх академій, шкіл науки і техніки, шкіл спорту, народознавства, клубних об'єднань тощо. Заклад позашкільної освіти – це не школа, тому навчання в ньому організовано не через уроки, а через упровадження гри, особливо рухливої, практичної роботи, крім того, створюються напівродинні гуртки з бойового хортингу для тренування та спілкування дітей і дорослих. Педагоги працюють не обов'язково за програмами Міністерства освіти і науки, вони можуть розробляти і впроваджувати свої програми. Широкої популярності набули наскрізні і комплексні програми з національного виду спорту бойового хортингу, які передбачають надання, поряд зі знаннями з головного напрямку діяльності у творчому об'єднанні інших

споріднених знань, умінь, навичок. Комплексні програми допомагають урізноманітнювати роботу з дітьми в гуртках з бойового хортингу.

Поширюється в Україні авторитет бойового хортингу, адже до роботи в клубах та гуртках залучаються вчені, науковці з вищих навчальних закладів. Серед старшокласників популярними стають молодіжні центри з виду спорту бойового хортингу, де змістовно організовується їхнє дозвілля, використовуються форми і методи роботи, які максимально відволікають молодь від вулиці, неблагополучних сімей. Традиційною стала робота закладів позашкільної освіти у вихідні дні.

Час вимагає поживавити спортивну й оздоровчу освіту дітей і підлітків, підготовку до підприємницької діяльності. У закладах позашкільної освіти вже поширюється мережа гуртків і шкіл юних спортсменів бойового хортингу. За участю вихованців закладів позашкільної освіти щорічно проводяться всеукраїнські змагання, виставки, олімпіади, турніри, конкурси тощо. Кожен тип закладу позашкільної освіти має свою специфіку виховної роботи з учнями, використовуються різні методи виховної роботи: інформаційні, наочні, практичні, методи стимулювання творчої діяльності і контролю за ефективним вихованням дітей.

Всі розуміють, що дитину необхідно розвивати в багатьох сферах: інтелектуальній, фізичній, духовній, емоційній і соціальній. Але найчастіше батьки приділяють увагу одній зі сфер, забуваючи про інші. Виховання дітей – процес непростий, що вимагає особливої уваги з боку батьків. Адже як це важливо, щоб дитина гармонійно розвивалася в усіх напрямках: була і розумною, і здоровою, і міцною, і вихованою. Але найчастіше батьки допускають перегини в тому чи іншому напрямі, через що дитина в результаті страждає. Наприклад, надмірні заняття тільки музикою або тільки вивчення іноземної мови призводять до зниження імунітету, частих хвороб і слабких м'язів.

Уникнути цього допоможе бойовий хортинг. Адже він не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але і розвиває 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 спарингів і командних 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; дитина вчиться розуміти навколишній світ і самого себе).

Дана монографія розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів позашкільної освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Також програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань

підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Монографія визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; 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 даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини: силу волі і віру в свої сили.

Бойовий хортинг – спорт універсальний. Завдяки йому дитина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також відповідальною і цілеспрямованою. Дорогі батьки, будьте опорою для своїх дітей – підтримуйте їх у процесі занять бойовим хортингом, і ми разом з вами зробимо їх розумними, сильними і здоровими, спрямуємо наших дітей на гідний шлях розвитку і самовдосконалення.

**З повагою,
автор Едуард Єрмоєнко**

ЛИСТ МІНІСТЕРСТВА ПРО НАДАННЯ ГРИФА МОН



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

12.06.2020 № 22.1/12-Т-357
На № _____ від _____

Автору навчальної програми
з бойового хортингу для закладів
позашкільної освіти
Єрьоменку Е. А.

Про результати засідання Науково-методичної
комісії з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради
Міністерства освіти і науки України

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Є. А.) та ухвалено рішення: «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (витяг з протоколу від 18.05.2020 № 2 додається).

П'ять контрольних примірників просимо надіслати на адресу Інституту модернізації змісту освіти: вул. Митрополита Василя Липківського, 36, каб. 221, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора

Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

Ляшенко Т. В. (044) 248-21-80

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. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, 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. 52–62.
3. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, 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. 343–353.
4. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тишин // 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.
5. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, 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. 242–254.
6. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, 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.
7. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, 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. 226–242.
8. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрмоєнко, 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.
9. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
10. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрмоєнко, Г. Коломосьць, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
11. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
12. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, 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. – С. 368–377.
13. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
14. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, 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.
15. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрмоєнко, О. Остапенко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

16. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Гришук, О. Бухтіяров // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
17. 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 освіти», [та ін.]*. – Київ, 2020. – С. 513–527.
18. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Гришук, 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.
19. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, 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. – С. 399–415.
20. 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.
21. 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.
22. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.
23. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
24. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, М. Тимчик // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
25. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. 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.
26. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
27. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, 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. 188–200.
28. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, 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. 447–462.
29. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, 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.

30. 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.
31. 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.
32. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. 827–840.
33. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. Л. 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. 101–126.
34. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломєєць // 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.
35. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, 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. 155–173.
36. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, 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. 262–273.
37. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, 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.
38. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, 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. 251–262.
39. Гришук 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. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, 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.
40. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // 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.
41. Гришук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, 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.
42. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, 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. 384–403.

43. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.
44. 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.
45. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
46. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
47. Ерёмченко 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>.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячого 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.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.
64. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
65. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.
66. 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.
67. 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.
68. 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.
69. 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.
70. 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.
71. 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.
72. 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.
73. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
74. 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.
75. 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.
76. 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.
77. 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.
78. 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. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.
79. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.
80. Єрьоменко 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>.
81. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
82. Єрьоменко Е. А., & Вехтев 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).
83. Єрьоменко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 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).
84. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.
85. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.
86. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.
87. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // 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.
88. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
89. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг 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. – 221 с.
90. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
91. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
92. Єрьоменко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
93. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
94. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

95. 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.
96. 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.
97. 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.
98. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомих 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.
99. 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.
100. 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.
101. 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.
102. 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 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 7 (127). Вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. С. 47–59.
103. 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.
104. 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.
105. 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.
106. 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.
107. 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.
108. 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.
109. 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.

110. 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.
111. 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.
112. 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.
113. 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.
114. 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.
115. 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.
116. 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.
117. 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.
118. 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.
119. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
120. 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.
121. 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.
122. 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.
123. 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.
124. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
125. 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.
126. 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.
127. 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.

128. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
129. 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.
130. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнко / 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.
131. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.
132. 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.
133. 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.
134. Єрмоєнко 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.
135. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // *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.
136. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, 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.
137. Єрмоєнко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // *Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України*. – Ірпінь, 2020. – 64 с.
138. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.
139. Єрмоєнко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / 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. 477–493.
140. Єрмоєнко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України». – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.
141. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // *Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти*. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.
142. 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.
143. 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.
144. 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.

145. 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.
146. 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.
147. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.
148. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
149. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I 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.
150. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // 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.
151. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
152. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
153. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
154. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
155. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
156. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.
157. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.
158. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.
159. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу 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. – 138 с.
160. Єрмоєнко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання 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. – Ч. 2. – С. 713–732.
161. 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.
162. 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.
163. 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.
164. 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.

165. 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.
166. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
167. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
168. 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.
169. 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.
170. Єрмоєнко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тишин // 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.
171. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
172. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
173. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.
174. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.
175. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
176. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.
177. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.
178. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
179. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.
180. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
181. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
182. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
183. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

184. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
185. 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.
186. 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.
187. 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.
188. 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.
189. 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.
190. 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.
191. 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.
192. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
193. 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.
194. 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.
195. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
196. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
197. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
198. 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.
199. 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.
200. 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.
201. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

202. 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.
203. Єрмоєнко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09).
204. 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-ps.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09).
205. 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.
206. 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.
207. 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.
208. 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.
209. 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.
210. 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.
211. 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.
212. 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.
213. 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.
214. 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.
215. Єрмоєнко Е. Основові положенні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
216. 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.
217. 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.

218. 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.
219. 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.
220. 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.
221. 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.
222. 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.
223. 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.
224. 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.
225. 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.
226. 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.
227. 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.
228. 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.
229. 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.
230. 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.
231. 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.
232. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.
233. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.
234. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

235. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / 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. 95–110.

236. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

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

238. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.

239. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з 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. – 96 с.

240. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з 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. – 112 с.

241. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з 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. – 87 с.

242. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.

243. Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / 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. 290–354.

244. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси 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. 63–72.

245. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.

246. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у 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. 171–185.

247. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

248. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.

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

250. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.

251. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.

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

253. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
254. Єрмоєнко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.
255. Єрмоєнко Е. А. Самозахист як основа 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. 214–226.
256. 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.
257. 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.
258. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
259. 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.
260. 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.
261. 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.
262. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
263. Єрмоєнко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.
264. Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
265. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
266. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.
267. Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.
268. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
269. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
270. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
271. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; 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.
272. Єрмоєнко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.

273. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
274. Єрмоєнко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.
275. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
276. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
277. 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.
278. 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.
279. 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.
280. 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.
281. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
282. 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.
283. 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.
284. 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.
285. 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.
286. 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.
287. 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.
288. 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.
289. 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.
290. 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. Бека, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

291. 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.
292. 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.
293. 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.
294. 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.
295. 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.
296. 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.
297. 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.
298. 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.
299. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
300. 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.
301. 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.
302. 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.
303. 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).
304. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.
305. 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.
306. Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
307. 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.
308. 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.
309. Зверєв А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверєв, 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.
310. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.

311. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
312. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, 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. 346–357.
313. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, 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. 502–514.
314. Коломоець Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоець, Е. А. Єрьоменко, 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.
315. 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.
316. 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.
317. 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.
318. 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.
319. 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.
320. 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.
321. 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.
322. 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.
323. 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.
324. 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.
325. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардїй, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко... - 2020.

326. 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.
327. 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.
328. 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.
329. 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.
330. 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.
331. 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.
332. 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.
333. 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.
334. 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.
335. 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.
336. 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.
337. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
338. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, 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.
339. 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.

340. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. 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.
341. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
342. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
343. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
344. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрмоєнко, 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.
345. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, 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.
346. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, 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. 334–343.
347. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, 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. – Ч. 2. – С. 603–620.
348. Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
349. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук, 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.
350. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
351. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.
352. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, 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.
353. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, 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.
354. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, 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. 575–593.
355. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
356. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, 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. 296–305.

357. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, 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. 422–438.

358. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.

359. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.

360. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

361. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

362. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

363. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, 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. 695–713.

364. 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.

365. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

366. 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. Єрмоєнко, 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.

367. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, 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.

368. 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. 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. 315–322.

369. 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.

370. 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.

371. 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.

372. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovykh-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii 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.

373. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Metody psykichnoi 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.

374. 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.

375. 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.

376. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, 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.

377. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdibnostei 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.

378. 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.

379. 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.

380. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, 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.

381. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, 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.

382. 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.

383. 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.

384. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voyna-patriota* [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 126–139. Irpin.

385. 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.

386. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

387. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 353–368. Irpin.
388. 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.
389. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.
390. 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.
391. 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.
392. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosteï 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.
393. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
394. Faleev, R., Sakseev, S., Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhluvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. *Navchalnyi posibnyk*. P. 120. Palyvoda A. V.
395. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng fekhluvannia u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Fencing horting in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.
396. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhluvannia u zakladakh osvity* [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
397. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoiets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhluvannia dlia zakladiv zahalnoi serednioi 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.
398. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyng fekhluvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.
399. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhluvanni* [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.
400. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhuvanoi 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.
401. 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.

402. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomojets, 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.

403. Garbovskiy, 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.

404. 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.

405. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoi roboty u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 251–262. Irpin.

406. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 14–28. Irpin.

407. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi 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.

408. 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.

409. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovoho 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.

410. 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.

411. Kiblit'skyi, 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.

412. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovoho 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.

413. Kolomojets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypy 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.

414. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenavalnym 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.

415. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortynghom* [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.
416. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortynghu* [Military-patriotic program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 840–852. Irpin.
417. Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyngh 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.
418. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyngh – kompleksna systema fizychnogo 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.
419. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosteï sportsmeniv riznogo viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
420. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyngh yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavlyshche boyovoi kultury ukrainsiv* [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.
421. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyngh: rehlamentatsia i spriamovanist rukhvoi 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.
422. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyngh yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoï 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.
423. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyngh 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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
424. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyngh u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyngh-lialioek* [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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.
425. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoïets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh – fundamentalnyi oseredok voïnskykh 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 khortynghu*. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.
426. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravoohoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortynghu* [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.
427. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyngh 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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
428. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
429. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
430. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyngh u vprovadzhenni voïnskykh 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.

431. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periony* [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.
432. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv 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.
433. 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.
434. 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.
435. Savchenko, A. (2017). *Combat horting – educational practice for young people* / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
436. 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.
437. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhychnykh vlastyvostei spivrobotnykiv 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.
438. 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.
439. 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.
440. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitynikh 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.
441. 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.
442. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli*. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.
443. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoï 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.
444. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyove korinnia i voïnskyke pryznachennia boyovoho khortyngu* [Combat roots and military purpose of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 793–812. Irpin.
445. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.
446. 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.
447. 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.

448. 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.
449. 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.
450. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., lyakhovets, O. O. (2020). *Boyovyi khortyng: fiziologichni pokaznyky adaptatsii sportsmeniv 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.
451. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnogo obigu vognepalnoi zbroi v Ukraini* [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. *Tactics of handling weapons*. Irpin. P. 37–41.
452. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: vogueva pidhotovka spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. *Tactics of handling weapons*. Irpin. P. 32–36.
453. 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.
454. 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.
455. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia studentiv* [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.
456. 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.
457. 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".
458. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng 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.
459. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. *Naukovi zapysky*. Vyp. 190.
460. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh 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.
461. 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.
462. 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.
463. 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.
464. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv orhaniv 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.
465. 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).

466. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovy 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.
467. Yeromenko, E. A., Kuzora I. V. (2020). *Boyovy 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). Vyp. 7 (127).
468. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovy khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotichnoho 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.
469. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovy khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobotnykiv 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.
470. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv 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.
471. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovy khortyng yak zasib viyskovo-patriotichnoho 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.
472. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovy khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.
473. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovy 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.
474. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovy 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.
475. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovy khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakosteï, 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.
476. 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.
477. Yeromenko, E. (2019). *Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.*
478. 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).
479. 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>.

480. 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).
481. 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.
482. 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.
483. 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.
484. 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.
485. 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.
486. 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.
487. 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.
488. 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.
489. 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.
490. 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.
491. 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.
492. 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.*
493. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / *Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.*
494. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
495. 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.
496. 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.
497. 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.
498. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakosti sportsmeniv 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.

499. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychno samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortynghom* [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.
500. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikiv u boyovomu khortynghu* [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 khortynghu*: Issue 11 (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.
501. 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.
502. 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.
503. 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 horyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
504. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortynghu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.
505. 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 khortynghu* [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.
506. Yeromenko, E. A. (2010). *Horting. The curriculum for youth sports schools* / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
507. 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.
508. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools* / Kyiv: Palyvoda A. V.
509. 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.
510. 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.
511. 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.
512. 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.
513. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
514. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil*, Kyiv: Palyvoda. 108 p.
515. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyngh. 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.
516. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
517. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyngh – vykhovna systema osobystosti* [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.

518. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng dlia starshoklasnykiv* [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.
519. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u dytyacho-yunatskiy sportyvniy shkoli* [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.
520. 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.
521. 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.
522. 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.
523. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.
524. 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.
525. 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.
526. 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.
527. 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.
528. 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.
529. 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.
530. 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.
531. 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.
532. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu dlia spivrobotnykiv 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.
533. 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".
534. 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.
535. 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.

536. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.
537. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fsychnoi 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".
538. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.
539. 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.
540. 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.
541. 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.
542. 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.
543. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
544. 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.
545. 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.
546. Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
547. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalno-patriotychne ta fizyчне 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.
548. 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.
549. 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.
550. 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.
551. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyachyuno-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.
552. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zahalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

553. 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.
554. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].
555. 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.
556. 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.
557. 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.
558. 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.
559. 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.
560. 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.
561. 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.
562. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykhologo-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.
563. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Optimizatsia funksiionalnoi 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.
564. 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".
565. 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.
566. 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.
567. 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".
568. 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.

569. 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.
570. 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.
571. 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.
572. 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.
573. 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.
574. 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.
575. 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]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.
576. 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.
577. 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.
578. 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.
579. Yeromenko, E. A. (2020). *Ozдорovchiy khortyng i metodyka vykladannia* [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.
580. 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.
581. 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.
582. 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.
583. 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.
584. 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.

585. 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.
586. 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).
587. 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.
588. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia 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.
589. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh shkil* [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.
590. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.
591. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh dytyachykh sportyvnykh 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.
592. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu* [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.
593. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu* [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
594. 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.
595. 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.
596. Yeromenko, E. A. (2019). *Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi 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".
597. 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.
598. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryomiv boyovogo khortyngu spivrobotnykamy pravoohoronnykh 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.
599. 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.
600. 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.
601. 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.

602. 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.
603. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naseleennia* [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.
604. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortyngu* [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.
605. 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.
606. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosti spivrobitnykiv pravoohoronnykh 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.
607. 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.
608. 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).
609. 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 ...
610. 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.
611. 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.
612. 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.
613. 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.
614. 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.
615. 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.
616. 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.
617. 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.
618. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka boyovogo khortyngu* [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.
619. 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.

620. 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.
621. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnika boyovogo khortyngu* [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.
622. 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.
623. 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.
624. 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.
625. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
626. Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do holovnykh zmahaniy* [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.
627. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
628. 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.
629. 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 spriamovanostei* [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.
630. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Viiskovo-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.
631. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatykh 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.
632. 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.
633. 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.
634. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Vprovadzhennia navchalnoi dysypliny «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.
635. 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.
636. 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.
637. 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).
638. 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).

639. 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.
640. 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.
641. 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.
642. 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.
643. 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".
644. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyngu u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh 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.
645. 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.
646. 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.
647. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
648. 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.
649. 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.
650. 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.
651. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannia 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.
652. 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.
653. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkolyariv 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.
654. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia spivrobotnykamy politsii pryymov boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsi* [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.
655. 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.
656. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.
657. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of

sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

658. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitskyi, 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.

659. 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.

660. 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 horyngu*: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

661. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatologichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravoookhoronnykh 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.

662. 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.

663. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Stomatologichne 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.

664. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravoookhoronnykh 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.

665. 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.

666. 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.

667. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakosti 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.

668. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravoookhoronnykh 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.

ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Бойовий хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо.

Програма самостійних занять бойовим хортингом має рекомендаційний характер, реалізується вихованцями секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти та розрахована на три роки самостійних занять.

Мета програми – формування у вихованців секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти базових компетентностей особистості засобами бойового хортингу та самостійне поліпшення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки у виді спорту бойовому хортингу.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення дітей із поняттями і технікою бойового хортингу, мистецтвом захисту й наступу, тактикою ведення сутички;

практичної, що сприяє оволодінню практичними навичками прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок;

соціальної, що сприяє формуванню ціннісного ставлення дітей до занять бойовим хортингом та власного здоров'я.

Бойовий хортинг – це не тільки фізичне виховання і практичні навички самозахисту чи бажання зробити спортивну кар'єру, а й постійна праця над самим собою, безперервна самопідготовка і самовдосконалення, розвиток сили волі, сміливості, володіння собою, витримки і самодисципліни.

Навчальна програма передбачає 3 роки самостійного самовдосконалення у виді спорту бойовому хортингу. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підбору, добору ефективних засобів і методів

навчання (ігрові, змагальні, тренувальні). Форми організації самостійних занять бойовим хортингом: тематичні заняття, тренувальні заняття, спортивно-оздоровчі заходи.

У юних спортсменів бойового хортингу формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання бойовим хортингом є засвоєння прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок.

Самостійні заняття бойовим хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення сутичок.

Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні сутички, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно.

Програма орієнтовна. Керівник секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти залежно від інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовки, індивідуальних та вікових особливостей, психофізіологічних можливостей може координувати їхні самостійні заняття або розширювати матеріал кожного розділу, а також вводити нові теми, проводити бесіди і давати поради щодо самостійного удосконалення спортсменами бойового хортингу своєї фізичної і техніко-тактичної підготовки.

I. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (1-й рік занять)

1. Вступ

Теоретична частина. Знайомство з новою інформацією про бойовий хортинг через спілкування з видатними спортсменами та засоби масової інформації. Ознайомлення з індивідуальним планом тренувальних занять і правилами внутрішнього розпорядку секції бойового хортингу, а також методичною літературою з бойового хортингу. Самостійне вивчення правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Протипоказання до занять бойовим хортингом. Дотримання режиму і правил особистої гігієни.

Практична частина. Підготовка робочого місця тренувань в залі чи на природі.

2. Загальне уявлення про бойовий хортинг

Теоретична частина. Основні поняття бойового хортингу. Ознайомлення з витоками, історією бойового хортингу, визначними спортсменами-професіоналами. Вивчення професійної термінології. Особливості психології чемпіонів з бойового хортингу: сучасне і минуле.

Практична частина. Заочна екскурсія «Будемо знайомі: відомі спортсмени-професіонали, чемпіони Європи та світу з бойового хортингу».

3. Спортивне тренування

Теоретична частина. Спортивне тренування: мета, завдання і принципи бойового хортингу. Психологічна і фізична підготовка спортсменів бойового хортингу. Форми організації спортивного тренування. Профілактика спортивного травматизму.

Практична частина. Практикум «Надання першої допомоги постраждалому». Самоконтроль на заняттях бойовим хортингом. Організація самостійних занять. Практикум проведення тренування.

Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силкові вправи з партнером.

4. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри з товаришами по секції, які підтримують самостійні тренування за межами секції бойового хортингу навчального закладу.

5. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з технікою бойового хортингу. Вміння наносити удари та виконувати кидки.

Практична частина. Тренувальні вправи. Спеціальні вправи. Контрольні вправи (самостійне підведення підсумків).

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Ознайомлення з основними видами захисту в бойовому хортингу

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрольні вправи.

7. Наступальні дії

Теоретична частина. Основні методи наступу.

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання. Спарингові тренування. Відкритий хорт.

9. Виховні заходи

Теоретична частина. Бесіда з товаришами по секції бойового хортингу: «Азбука здоров'я». Тематичне заняття «Життя людини – найвища цінність». Година спілкування «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим». Диспут «Куріння – шкідлива звичка».

Практична частина. Ігрова програма під час канікул «Граємо на природі». Гра «Веселі старти». Урок ввічливості. Конкурс «Кращий спортсмен бойового хортингу».

10. Підсумкові заняття

Практична частина. Повторення вивченого. Контрольні вправи.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
основні види захисту і нападу;
основні методи захисту і нападу;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми бойового хортингу.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту у стійці і партері;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (2-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з індивідуальним планом тренувань, програмними засадами, планом роботи секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти і правилами внутрішнього розпорядку. Вивчення інструкції з техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Практична частина. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Підготовка робочих місць для тренувань.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Ігрові вправи. ЗФП. Акробатичні вправи. Силкові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Вміння проводити кидки з переводом у партер.

Практична частина. Спеціальні вправи. Бойова стійка: лівобічна, правобічна, фронтальна. Спеціальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів бойового хортингу

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот. Освоєння прямих ударів ногами. Комбінація ударів.

Практична частина. Спеціальні вправи. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Тренувальні вправи. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по тулубу. Правий прямий по тулубу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Спеціальні вправи. Тренувальні вправи. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Тренувальні вправи. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокаж, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Захист від комбінації ударів руками і ногами. Техніка захисту від ударів ногами зверху. Захист від ударів руками зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи.

7. Мистецтво контратаки

Теоретична частина. Вивчення основних контрударів. Вивчення контркидків

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрудари проти лівого прямого. Спеціальні вправи. Освоєння техніки контрударів проти правого прямого. Тренувальні вправи. Проведення контркидків.

8. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Вивчення теми: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації».

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Особливості переходу від захисту в атаку. Тренувальні вправи.

9. Тактика бойового хортингу

Теоретична частина. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні тактичні прийоми. Вивчення матеріалу: «Як перемогти невпевненість у собі».

Практична частина. Тренувальні вправи.

10. Навчальні сутички

Сутички без контакту, з неповним контактом, повним контактом. Змагання.

11. Підсумкові заняття

Практична частина. Контрольні тести з фізичної підготовки, Контрольні сутички.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари та контркидки;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування з бойового хортингу;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів руками і ногами, кидків, прийомів партеру;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху.

III. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (3-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи секції бойового хортингу і правилами внутрішнього розпорядку закладу позашкільної освіти. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Дотримання режиму і правил особистої гігієни. Форми організації спортивного тренування.

Практична частина. Практикум проведення тренування. Профілактика спортивного травматизму. Практикум надання першої допомоги постраждалому.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Бойова стойка спортсмена бойового хортингу. *Практична частина.* Тренувальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот.

Практична частина. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по корпусу. Правий прямий по корпусу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Освоєння прямих ударів ногами. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Комбінація ударів. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута. Тренувальні вправи.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокування, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Техніка захисту від ударів ногами зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи. Захист від ударів руками зверху.

7. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Виклик удару супротивника. Бесіда: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації». Основні контрудари. Особливості переходу від захисту в атаку. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні прийоми.

Практична частина. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання.

9. Контрольні сутички

Змагання.

10. Масові заходи

Участь у святах, ігрових програмах тощо.

11. Підсумкові заняття

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію та розвиток бойового хортингу;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари;

основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
створення зручних для нападу ситуацій під час ведення сутички;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху;
адекватно застосовувати методику самозахисту.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ, ОЗДОРОВЧОЇ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ, ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ ІЗ ВИХОВАНЦЯМИ ГУРТКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи)

Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманіття, доступність у сприйнятті та виконанні й оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я. Тренеру-викладачу гуртка з бойового хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної гімнастики.

Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв., а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду «потягування»

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: вихідне положення – ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору та вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом уперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво та вправо.

Комплекс 2.

«Літак». В. П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у В. П.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

«Натягни лук». В. П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

«Вітряний млин». В. П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

«Пружина». В. П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В. П.

«Циркова конячка». В. П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

«Підстрибни вище» – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В. П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків у спокійному темпі.

В. П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискаючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В. П. – видих. 6–8 разів у повільному темпі.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск у долоні над головою – вдих, 2 – В. П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів у кожную сторону.

В. П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу вбік, 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В. П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів у кожную сторону. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стислі в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В. П., 3–4 – те ж іншою рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад у замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – видих, 3–4 – В. П. – вдих. 6–8 разів у середньому темпі.

В. П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с.).

Після виконання вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдосі піднімаємо руки вгору, а на видосі – опускаємо вниз.

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

2. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного та галасливого, різкого та короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск у долоні!», «Накачайте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження та зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути така: «Хлопці! Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають усі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики та надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу й у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В. П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд у підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати та не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В. П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (ліктьї вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихи носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с. – пауза. Зробити ще 4 коротких вдихи і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В. П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути у В. П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд уже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання й одночасно поворот тулуба –

різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати та розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В. П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» ідуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити та не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) й одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно та легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил уперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати та не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

3. Методика організації та проведення фізкультхвилинки і фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилини проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться в сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинки перш за все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри та належних тканин.

Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають

реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, й інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму та стимулювати чи гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вушній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинок складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з бойового хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ фізкультурної паузи

Для учнів 1 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1–2 – руки вперед-вгору, подивитись на них, прогнутись і потягнутись (вдих); 3–4 – В. П. (видих). Повторити 4–6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, долоні в середину.

2. В. П. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот вліво (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік. Сидіти за столом із зімкнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ноги з місця не зрушувати.

3. В. П. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 4–6 разів у середньому темпі. руки не згинати, нахилитися вбік, дивитись і повертати голову в сторону нахилу.

4. В. П. – сидячи на кріслі, боком до столу, ноги прямі, одна рука спирається передпліччям на стіл, друга на спинку крісла. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вперед; 3 – зігнути; 4 – В. П.; 4–8 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

5. В. П. – сидячи на кріслі, руки на столі. 1–2 – стати в положення основної стійки, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 2 класу. Вправи виконуються стоячи біля крісла.

1. В. П. – стоячи лівим боком до спинки крісла, ліва рука на спинку крісла, права на пояс. 1 – крок правою, права рука вгору; 2 – В. П.; 3 – крок вправо, нахил вліво, права рука вгору; 4 – В. П.; 5–8 – те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

2. В. П. – те саме. 1 – присід, права рука вперед; 2 – В. П.; 3–4 те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

3. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла, руки на спинку крісла. 1 – мах лівою ногою в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме другою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла на відстані кроку, руки на спинку крісла. 1–2 – нахил вперед (руки прямі, спина пряма); 3–4 – В. П.; 5–6 – нахил назад (таз вперед, руки прямі); 7–8 – В. П. Вправа виконується в повільному темпі. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – те саме. Біг на місці в середньому темпі 8–10 с. Після бігу перейти на ходьбу на місці.

Для учнів 3 класу. Вправи виконуються стоячи на килимці в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися, пальці рук розставити силою, глибоко вдихнути; 3–4 – дугами вперед руки вниз, опуститися на всю ступню, видихнути. Повторити 6–8 разів

2. В. П. – стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба вправо, енергійно розвести руки в сторони, пальці випрямити; 2 – В. П.; 3–4 – те саме в інший бік. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

3. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед і назад, повороти – вліво і вправо. Виконати по 6 нахилів і поворотів. Рухи головою виконуються в повільному темпі з максимальною амплітудою.

4. В. П. – вузька стійка. 1–2 – присід, руки вперед; 3–4 – В. П. Повторити 10–12 разів.

5. В. П. – основна стійка, руки вгору, пальці розведені. 1 – стискаючи кисті в кулак, дугами вперед вільний мах руками назад з пружним напівприсідом; 2 – мах руками вперед, з пружним напівприсідом повернутись у вихідне положення. Повторити 10–12 разів.

Для учнів 4 класу. Вправи виконуються на хорті в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами назовні, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – зігнути ліву ногу, високо піднімаючи коліно, торкнутися коліном правого ліктя; 2 – В. П.; 3–4 – те саме, торкнутися правим коліном лівого ліктя. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. П. – вузька стійка, руки за голову. 1–3 – три пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом вправо. Повторити 4–6 разів.

5. Легкий біг на місці 30 с.

6. В. П. – О. С. 1–2 – дугами назовні руки вгору – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 5 класу. Вправи виконуються стоячи біля столу.

1. В. П. – О. С. 1 – дугами, руки вгору – вдих; 2 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

2. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – ліву ногу назад на носок – прогнутись; 2 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів лівою і правою ногою.

4. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – присід; 2 – В. П. Повторити 6–8 разів.

5. Ходьба на місці 15–20 с.

Для учнів 6 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – руки до плечей, лопатки звести, голову назад – вдих; 2 – В. П.; 3 – руки за голову, прогнутися, голову назад – вдих; 4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

2. В. П. – руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – руки за голову. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом тулуба вправо. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

4. В. П. – руки в сторони. 1–3 – схресні рухи руками перед грудьми; 4 – ривком, руки в сторони. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – руки в замок на столі. 1–2 – руки вгору долонями догори – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підшви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підшов, слід сидяти катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підшви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вушній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В. П.: сидючи за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоючи, ноги на ширині плечей або сидючи, притиснути голову до плеча й оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку та дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову та поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з бойового хортингу». Сидючи за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з бойового хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДґРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа бойового хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях*. Відповідно, **гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ»**.

Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоденного життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний бойовий дух – *Дух бойового хортингу*, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

Бойовий хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу.

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична невідносна рівновага. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакуючих форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам'ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам'ять

запам'ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу.

Бойовий хортинг – це спорт.

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей бойового хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу*. Процес підготовки спортсмена бойового хортингу виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змитає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує духовно.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів

бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтесь на перемозі, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизують в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтесь на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є

стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледей закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюбів, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силоне психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

- ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

- відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

- питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

- скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

- навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

- навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву лінії, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напрямку, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

- правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

- правила поведінки на змаганнях;

- правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу;

- правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов'язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поведіння спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до входних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самотійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самотійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов'язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружна родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самотійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов'язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходите між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самотійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортівка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаючи подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про безпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов'язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шиккування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчати та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самотійно без команди покидати тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покритті заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенням суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерів видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклонем етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров'я, життя і здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерів за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбíte свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтесь про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економичність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов'язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядковуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

Відданість істинному вченню: якщо ти не віриш вчення, значить ти відкидаєш вчення; вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш; шукай власних переконань; вірити як усі, значить – не вірити вчення; ніколи не піднімай віру над розумом; твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово послідовника бойового хортингу: тобі ціна – твоє слово; не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова; якщо можеш змовчати – не говори нічого; слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів; не можеш почути вухами – слухай серцем; визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Спортсмен бойового хортингу у конкуренції: сильний завжди виживає, слабкий завжди гине; те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме; не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим; не йди в один невдалий слід двічі; якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

Міра і стриманість: у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе; не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому; не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості; не бажай іншому – не отримаєш сам.

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

У культуру українського народу входить створений ним вид спорту бойовий хортинг. Він є наступником бойових мистецтв стародавньої України. Протягом століть ці бойові мистецтва, як бойова культура та навички, супроводжують у повсякденному житті дітей і дорослих, виробляють в українців життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність. Багато з них мають багатовікову історію: вони збереглися до наших днів у вигляді бойового хортингу з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції українців. Вони удосконалювалися в міру господарської діяльності людини, у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції українців залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо.

Крім збереження народних традицій, бойовий хортинг як національний професійно-прикладний вид спорту дуже впливає на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості у молоді. Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих національних видів спорту як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Отже, і бойовий хортинг набув характерних рис українського народу. Україна – це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці освоїли величезну кількість видів спорту. А у світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою і світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими бавилися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Національним видом спорту України є бойовий хортинг. Завданням спортивної сутички бойового хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці бойового хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Бойовий хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту.

Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати сутичку. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії. В арсенал дозволених прийомів сутички входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, бойовий хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих спортсменів бойового хортингу збільшується.

З історії прадавнини бойовий хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народу навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Починаючи з самого раннього віку українські діти за допомогою різноманітних ігор, боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали у справжні сутички, відомі як «кулачні або рукопашні сутички». Вони зазвичай проводилися у свята. За кількістю учасників вони ділилися на: «вулиця на вулицю», «село на село», а у козацькому середовищі – «курінь на курінь». Влітку сутички проходили на майданах і площах, взимку – на полянах, замерзлих річках і озерах. У сутичках брав участь і простий народ і торговці.

Існували види кулачної сутички: «один на один», але найпоширенішим видом масової сутички була – «лава на лаву». Сутичка ділилася на три етапи: спочатку билися хлопчачи, після них – неодружені хлопці, а в кінці у лаву ставили і дорослі. Не дозволялося бити лежачого або того, хто присів, хапати за одяг. Завдання кожної сторони полягало в тому, щоб звернути сторону противника у втечу або хоча б змусити відступати. Лава, яка програла «хорт» (майдан чи територію, на якій йшла сутичка), вважалася переможеною. У кожній «лаві» був свій керівник – «ватажок», «курінний отаман», «бойовий староста», який визначав тактику сутички і підбадьорював товаришів.

Сутичка «один на один» був найбільш шанованим видом сутички серед дорослих чоловіків козацького роду. Сутички «один на один» могли організовуватися спеціальною людиною, а могли бути і стихійними. У першому випадку сутичка призначалася на певний день і час, а другий різновид міг проходити в будь-якому місці, де збирався народ: майдан, ярмарки, свята. Такі сутички також при потребі служили для підтвердження правоти відповідача в судовій справі. Цей спосіб довести свою правоту називався «визвати на хорт». Традиція «виклику на хорт» проіснувала на землях прадавньої України до кінця існування Запорозької Січі.

Техніку прадавнього бойового одноборства українців можна умовно розділити на змагальну і прикладну. Змагальна застосовувалася на дружніх зустрічах під час сільських гулянь, храмових свят, що супроводжувалося боротьбою, паличною і кулачною сутичкою. У цій техніці, як у спорті були неприпустимі технічні дії, що приводили до важких травмувань. Правилами в цих змаганнях служила чітка домовленість – договір бійців між собою про те, як вони будуть проводити сутичку. Умови такого договору між бійцями зазвичай обговорювалися перед кожною сутичкою і суворо дотримувалися. Порушники домовленості каралися товаришами бійців і самими бійцями з обох сторін. Домовленість могла забороняти, наприклад, бити в пах і потилицю, кидати на голову, ламати пальці, бити палицею по голові тощо.

У бойовій же техніці бойового мистецтва прадавніх українців ніколи не було домовленості, застосовувалося все, що приносило перемогу. Проте існували й деякі етичні обмеження, яких іноді дотримувалися і в застосуванні бойової техніки.

Говорячи про спорт в Україні, не можна не згадати про записи щодо ігрищ з сутичками в літописах Київської Русі, які відносяться до XI століття. Але історія розвитку бойового мистецтва українського народу зараз привела це до бойового хортингу. У країнах, де цей вид спорту носить постійний характер і має федерацію, з прилеглими до неї різними асоціаціями, використовується міжнародна назва організації «Всесвітня федерація бойового хортингу» – «World Combat Horting Federation». Традиції національного спорту сформувалися в Україні і розвиваються з часів Стародавньої Русі-України до нашого часу. Бойовий хортинг як осередок духовності України спрямований на виховання та розвиток фізичної і духовної культури особистості.

Бойовий хортинг утворився в Україні, і тому в подальшому активно розвивався. Його прийнято вважати національним видом спорту нашої держави. Протягом багатьох століть дані тренувальні методики супроводжували у повсякденному житті українську людину, виробили у неї особливі риси характеру і менталітету, а також важливі якості особистості, які відображають суспільний устрій народу і його погляди на навколишній світ. Варто відзначити, що український бойовий хортинг черпає свій початок з народних бойових звичаїв, які культивувалися в різних куточках придніпровської, запорозької, київської, таврійської землі протягом всієї їхньої історії. Національний вид спорту в Україні з'явився завдяки слов'янським народним іграм. Вони являють собою свідому діяльність, яка спрямована на досягнення певних цілей, встановлених правилами гри.

Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування. В українських забавах є унікальні і дуже цінні властивості. Наша культура не тільки виявляла, але і заохочувала тих, хто сильний духом і тілом.

Саме вона виховувала у древніх русичів (народність, що мешкала на землях України у XV–XVIII століттях) здатність прийняти на себе виклик, заступитися за скривдженого або слабкого, а також вміти подолати в самому собі почуття тривоги і слабкості. Український народ після тяжких трудових буднів із задоволенням брав участь в іграх дітей. Дорослі навчали малюків розвагам, відпочинку, народним гулянням. Однак ці заходи носили масовий характер. У них брали участь усі – від наймолодших до найсильніших і досвідчених. Люди відпочивали не тільки беручи участь в іграх, але і спостерігали в якості глядачів за тим, що відбувається. Національний український спортивний напрям, яким є бойовий хортинг, потрібно просувати в міжнародне спортивне співтовариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну. Бойовий хортинг як вид спорту необхідно зробити загальнодоступним і масовим. Потрібно прагнути до того, щоб наш національний вид спорту пробивався і в Олімпійські Ігри, і взагалі став відомим у світі. А головне, щоб про нього добре знали в Україні, щоб він розвивався у нас саме як масовий загальнодоступний вид спорту, який у спортивні зали залучає широкі маси дітей та молоді. При цьому він досить популярний серед громадян України. Але потрібно прагнути розширювати число учасників спортивних змагань з бойового хортингу.

Унікальність культури кожного народу є не тільки його відмітним знаком, а й становить феномен культурного різноманіття людської цивілізації в цілому. Таким феноменом в Україні є бойовий хортинг. Культура України повністю відображена в ньому, а також є невід'ємною його частиною. Україна – країна, що володіє величезним культурним спадком і багатовіковими військовими, бойовими, оздоровчими, лікувальними, культурними традиціями. Історичні та географічні особливості нашої країни сприяли тому, що Україна розвивалася як держава, де жили та розвивалися безліч культур, взаємодоповнюючи одна одну. Саме ця характерна риса робить український національний вид спорту привабливим для іноземців, які на протязі не одного століття намагаються осягнути загадкову українську душу, її доброту, щирість і довірливість, від якої іноді наш народ і страждає. Але бойовий хортинг, одночасно з виховними технологіями, є сильним прикладним одноборством, що підкреслює мужність і звитягу нашої нації.

Досягнення України в області спорту, літератури, музики, балету, театру, образотворчого мистецтва визнані в усьому світі. Бойовому хортингу виповнилося 11 років, і він тільки набирає обертів щодо свого розвитку в Україні і за кордоном. Але величезний потенціал бойового хортингу визнають не тільки українські майстри єдиноборств, а також провідні закордонні спеціалісти бойових мистецтв, які гарно відомі у світі.

Бойовий хортинг пронизаний культурою українців. Середовище життєдіяльності в сучасній Україні включає значну кількість цінних історичних об'єктів, пам'яток історії і культури, об'єктів культурної спадщини, маємо свою вишиванку, свій вид спорту бойовий хортинг, свою мову і культуру. Виходячи із законодавства визначення (обґрунтування) історико-культурної цінності є актуальним для різних типів об'єктів як матеріальних, так і духовних, що володіють ознаками об'єкта культурної спадщини. Неозброєним оком видно те, що бойовий хортинг безсумнівно володіє ознаками спадщини українського народу.

У роботах з виявлення цінності бойового хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності бойового хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус бойового хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Національної федерації бойового хортингу України, яка планує набути статусу національної спортивної федерації.

У наукових публікаціях все частіше піднімаються питання актуалізації історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта історичного минулого в світлі сучасного спортивного розвитку людей. Питання актуальності кола робіт щодо виявлення, встановлення, визначення та збереження історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта культурної спадщини також широко висвітлюються. Сучасні дослідники історико-культурної цінності спадщини України більшою мірою орієнтуються на вивчення історичних і загальнотеоретичних проблем, змістовних методичних питань та традицій, якими користується бойовий хортинг у своїй роботі. Система представлена логічним порядком послідовних заходів – науково-дослідних, експертних та правових дій. Відомості про історико-культурну цінність бойового хортингу, виявлені у ході наукових досліджень, стають основою для визначення експертами особливостей національного виду спорту – його предмета діяльності.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;

бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Національної федерації бойового хортингу України.

Декларація
керівників і працівників всеукраїнської громадської організації, обласних,
міських та районних федерацій, окремих клубів
та спортивних секцій бойового хортингу в Україні

Ми, керівники і працівники всеукраїнської, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій бойового хортингу в Україні, відчуваючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток бойового хортингу і своєї країни заявляємо:

«Патріотизм»

1. Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства і керівниками громадських спортивних об'єднань бойового хортингу, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших сумісних зусиль, від того, як ми передамо вчення, бойові та культурні традиції українського народу залежить, яким буде світ, сім'я бойового хортингу, суспільство нового покоління.

Ми бажаємо мати мир для українців, здорове суспільство, міцну сім'ю, квітучу Державу, могутню Національну збірну команду України з бойового хортингу.

«Здорова нація»

2. Відчуваючи свою відповідальність перед майбутнім виду спорту – бойового хортингу, народженого та визнаного в країні, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвиненню в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразного сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

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

«Професіоналізм»

3. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами бойового хортингу в Україні, ми бачимо перспективу розвитку в укріпленні професійних відносин між місцевими осередками Української національної федерації. Відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в бойовому хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – віднині становляться життєвим девізом працюючого колективу Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»!

«З вірою в серці»

4. Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. Тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина в змозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найблагородніша з усіх професій на світі. Навчаючи бойовому хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

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

«Сім'я – центр життя людини»

5. Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив нашої федерації свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

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

«Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»

6. Кожна людина, яка займається в спортивних залах Національної федерації бойового хортингу України повинна відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

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

Національна федерація бойового хортингу України – Федерація нашої Батьківщини!

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

Будемо гідні високого покликання українців!

Ці цінності декларує Національна федерація бойового хортингу України.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

**ЗАВДАННЯ І ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ
ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Монографія

*Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 27 від 22.09.2020 р.,
протокол № 17 від 22.09.2020 р.*

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 11.10.2020 р.
Формат 84х108/16
Умов. друк. арк. 22,16

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0157
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
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІРПІНЬ – 2020**