

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 9



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 9



Київ
Видавець Паливода А. В.
2018

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 28 червня 2018 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

Редакційна колегія:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор) |
| Канішевська Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Діхтяренко З. М. | – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії
Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту
України з хортингу |
| Єрмоменко Е. А. | – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Національної федерації
бойового хортингу України, Заслужений працівник ФК і спорту України |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Литвиненко А. М. | – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент |
| Петрочко Ж. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Приступа Є. Н. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Пустолякова Л. М. | – кандидат педагогічних наук |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Тимчик М. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Федорченко Т. Є. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Хатько А. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Чобітько М. Г. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Півоварський Юліуш | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка) |
| Порада Віктор | – професор, доктор юридичних наук,
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка) |
| Шортт Джеймс Джордж
Кастлшортський | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія) |
| Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка) |

Рецензенти:

- | | |
|-------------------|---|
| Волков Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Єжова О. О. | – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О. | – доктор педагогічних наук, професор |

Т 33 Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :
Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – 236 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з бойового хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методики бойового хортингу.

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
© ІПВ НАПН України
© НФБХУ

ЗМІСТ	CONTENT
РОЗДІЛ 1	
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS BY MEANS OF COMBAT HORTING 6
Діхтяренко Зоя, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи</i>	Dikhtiarenko Zoya, Yeromenko Eduard <i>Combat horting in the complex of educational means of secondary school</i> 6
Єрмоєнко Едуард <i>Основоположні принципи бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Basic principles of combat horting</i> 22
Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів</i>	Yeromenko Eduard <i>Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students</i> 32
Федорченко Тетяна, Єрмоєнко Едуард, Суліма Ігор, Полторацький Сергій <i>Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості</i>	Fedorchenko Tetiana, Yeromenko Eduard, Sulima Igor, Poltoratskyi Sergiy <i>Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual</i> 42
Єрмоєнко Едуард, Чмелюк Василь, Біла Вікторія, Гришук Віктор <i>Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів</i>	Yeromenko Eduard, Chmeliuk Vasyi, Bila Victoria, Gryshchuk Victor <i>Combat horting in the system of physical education of students and cadets</i> 52
РОЗДІЛ 2	
ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА	THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF COMBAT HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND OF MARTIAL ART 61
Бухтіяров Олексій, Єрмоєнко Едуард, Буток Олена, Єрмоєнко Вероніка <i>Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді</i>	Bukhtiyarov Oleksiy, Yeromenko Eduard, Butok Olena, Yeromenko Veronika <i>Combat horting is a system of national- patriotic education of children and youth</i> 61

ОСНОВОПОЛОЖНІ ПРИНЦИПИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Анотація. У даній науковій статті визначено основоположні принципи національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу, обґрунтовано чинники виховання особистості спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, соціального положення, здібностей та спортивних досягнень. На основі виховних засад надано перелік цінностей особистості, що виховуються у процесі занять. Стан духовної культури і моралі суспільства, як у світі, так і в Україні, також впливає на процес виховання спортсменів, результати їхньої фізичної і психологічної підготовки. Виховання учнів у системі бойового хортингу здійснюється в контексті громадянської і загальнолюдської культури, охоплює весь тренувальний та навчально-виховний процес, ґрунтується на свободі вибору мети життєдіяльності та поєднує інтереси особистості, суспільства і держави. Орієнтири передбачають залучення спортсменів бойового хортингу до різних форм творчої та суспільно корисної діяльності, зокрема: пізнавальної, оздоровчої, трудової, художньо-естетичної, спортивної, пропагандистської, ігрової, культурної, рекреаційної, екологічної, що організовуються у години дозвілля, тобто у позакласний час. Метою основних орієнтирів виховання в бойовому хортингу є створення цілісної моделі виховної системи на основі громадянських та загальнолюдських цінностей як орієнтовної для проектування моделей виховних систем у закладах освіти України. Обґрунтовано основоположні принципи бойового хортингу як засобу виховання особистості у процесі системних тренувальних занять.

Ключові слова: бойовий хортинг, основоположні принципи, виховний потенціал, філософська основа, тренування, змагання, виховання особистості, фізична підготовка, фізичне виховання, здоров'я людини, бойова культура, основи тренувань, фізичне навантаження, українські традиції, бойовий звичай, сутичка, захист України, тренерська практика, учень, вчитель, педагогіка, психологія, теорія і методика виховання.

Актуальність наукового дослідження. Бойовий хортинг був розроблений як продовження природних рефлексів тіла. Ці природні реакції тіла були надалі детально вивчені, проаналізовані, відточені і пристосовані до ефективного застосування працівника української поліції в конкретних ситуаціях професійної діяльності.

Принципами тренування в бойовому хортингу є: перехід від простого до складного, від базових технік до більш складних варіацій, від окремих прийомів до серійної роботи, від базових технік до імпровізацій залежно від динаміки розгортання ситуації. Захисти і контратаки за найкоротшими траєкторіями, що прицільно виконуються з будь-якої початкової позиції, узгоджуються з безпекою і максимально зручним положенням для виконання. При виконанні службових обов'язків, працівники силових структур держави навчаються: реагувати правильно, відповідно до обставин, що склалися, уважно порівнюючи природу протидії зі ступенем сили проведеної атаки (з метою уникнути непотрібних травм); завдавати удари по вразливих частинах тіла, щоб перемогти супротивника; використовувати для самозахисту і контратаки будь-які предмети, які виявляться під рукою під час нападу; уникати травм, уважно продумувати ризик, пов'язаний з виконанням конкретних рухів старатися уникнути небезпеки кожного разу коли це можливо [1; 2; 5–12; 27].

Виклад основного матеріалу. В бойовому хортингу особливо підкреслюється використання оборонної техніки, де немає правил і технічних обмежень, це не спорт, а система самозахисту.

Основними спортивно-тренувальними вимогами до працівника поліції, який має офіційний ступінь з бойового хортингу є:

1. Не отримати ушкоджень. Це означає добиватися високого рівня в професіоналізмі самозахисту. Якщо ж ви отримали травму, ви повинні знати як зустріти атаку (захват, кидок, удар рукою, ногою тощо) і зробити правильну дію, відновити позицію, перебуваючи у знову прийнятому стійкому положенні і стані.

2. Бути скромним. Не хваліться своїми вміннями і уникайте непотрібних конфліктів. Приборкайте свій егоїзм і контролюйте свою свідомість, щоб вони не підвели вас під час реальної конфронтації. Будьте готові вислухати критику і настанови від інших.

3. Діяти правильно. Робіть правильні речі в правильний час і в правильному місці. Від вашого фізичного і психічного стану залежить ваша можливість вистояти у конфронтації. Використовуйте усі можливості і всі переваги елементів і умов, що виявила ситуація, в якій ви знаходитесь з метою ефективно діяти в цьому положенні.

4. Стати настільки вмілим, щоб не було необхідним вбивати. Підготовленому бійцеві за методиками бойового хортингу немає необхідності заподіювати непотрібну шкоду його супротивнику, так як він здатний закінчити конфлікт швидко і ефективно. Виховуйте повагу до оточуючих людей, проявляючи її навіть в екстремальних ситуаціях. З іншого боку не забувайте, якщо хтось прийде, щоб убити вас – убийте його першим. Це відноситься до безкомпромісних ситуацій, коли стоїть питання про загрозу життя.

Також дуже важливо відточити здатність визначати ступінь жорсткості можливих атак. Особливо це важливо при навчанні молодих поліцейських, котрих необхідно спочатку навчати самоконтролю та уникненню проявам насильства, але, в той же час розвиваючи їх здатності ефективно захищати себе. Цей підхід означає: спочатку спробуйте уникнути конфронтації, але якщо ви зазнали нападу, відповідайте з адекватним рівнем сили, достатнім для нейтралізації загрози та уникнення небезпеки [3; 4; 13–18].

Що таке самозахист? Після довгого робочого дня ви проходите через вулицю до вашого будинку. Як тільки ви відкриваєте двері, хтось підходить до вас ззаду і приставляє ніж до вашого горла. Ви реагуєте миттєво і агресивно, захищаючи себе, контролюєте зброю і нейтралізуєте нападника. Це самозахист в бойовому хортингу.

Самозахист – основа бойового хортингу. Його різноманітні техніки були розроблені, щоб дозволити працівникові української поліції захистити себе та оточуючих від ворожих агресивних посягань, уникнути отримання травм, подолати атаки і нейтралізувати нападників. Прийоми самозахисту в бойовому хортингу включають захист від широкого спектру неозброєних, але дуже небезпечних атак, таких як удари руками і ногами, задушення, захвати та утиски голови, тулубу, кінцівок тощо. До них також належать небезпечні для життя ситуації, коли агресор озброєний палицею, ножем, пістолетом або навіть ручною гранатою.

На самому початку розвитку бойового хортингу інструктори зіткнулися з необхідністю навчати ефективно і швидко певну кількість працівників поліції, які мають абсолютно різний рівень фізичної підготовки – від вчорашніх випускників спеціалізованих спортивних шкіл, які знаходяться в прекрасній фізичній формі, до абсолютно неспортивних сорокарічних резервістів. Як результат, техніки самозахисту в бойовому хортингу можуть успішно застосовуватися чоловіками і жінками, незалежно від їх різних фізичних даних, здібностей, сили і віку. Прийоми самозахисту в бойовому хортингу будуються на простих і природних рухах, які вкрай ефективні і легкі у вивченні [19; 20–25]. Працівники поліції навчаються застосуванню цих принципів і прийомів у різних ситуаціях, діючи в темряві, в положенні сидючи або лежачи, в інших ускладнених ситуаціях, коли вони повинні захистити себе, незважаючи на те, що їх можливість рухатися сильно обмежена.

Що таке рукопашна сутичка? Хтось протистоїть вам. Він штовхає вас обома руками. До тих пір, поки не буде виконано наступного руху, ніхто з вас не має переваги. Ймовірно буде далі шквал атак із застосуванням ударів руками і ногами і відповідними захистами і рухами тіла. Тепер ви повністю втягнуті у реальне бойове протистояння. Рукопашна сутичка у бойовому хортингу відноситься до більш витонченої фази, в якій працівники поліції навчаються тому, як швидко і ефективно нейтралізувати супротивника. У цій частині системи розглядаються елементи, пов'язані з проведенням двобою: атаки, захисти, правильний розрахунок і вибір часу, фінти, тактика, розвиток здатності передбачення нападу, а також деякі необхідні психологічні та ментальні прийоми, що дозволяють вистояти і вижити у небезпечних ситуаціях подібних конфронтацій. Навіть найпростіший епізод самозахисту, в якому ви застосували конкретний прийом захисту від конкретної атаки, може легко розвинутися у повномасштабну сутичку. Наприклад, якщо після проведення вами захисту і контратаки нападник не переможений і продовжує атакувати вас, ви виявите себе залученим у справжній двобій [26].

Система градації в бойовому хортингу. Система градації в бойовому хортингу умовно розділена на три категорії: Учень, Випускник, Інструктор.

Учні школи бойового хортингу Це студенти спеціалізованих навчальних закладів, учні секцій і спортивних клубів бойовому хортингу. Тренувальна форма учнів – хортовка зі щільної тканини (куртка і брюки). Їх нашивки визначають рівень підготовки (наприклад: 1, 2, 3, 4, 5, 6 ранг бойового хортингу).

Випускники школи бойового хортингу. В основному це усі працівники поліції, які пройшли відповідні курси і мають сертифікат випускника школи бойовому хортингу. Однак, це можуть бути і студенти навчальних закладів високого рівня, які не мають сертифіката інструктора і які поки що не можуть носити тренувальну форму інструкторів. Їх нашивки на хортовці

представляють рівень їх підготовки (наприклад: випускник першого рівня підготовки – 7, 8, 9 ранк бойового хортингу).

Інструктори з бойового хортингу. Це інструктори вищого рівня підготовки. Як правило, вони спеціалізуються в інших областях, таких як підготовка поліції, спеціальних і військових підрозділів. Тренувальна форма інструкторів має емблеми і обробку (написи, смужки на формі та логотипи). Їх нашивки на формі представляють рівень їх підготовки (наприклад: Інструктор 1, 2 інструкторського ранку бойового хортингу, майстер з бойового хортингу, майстер з бойового хортингу міжнародного класу).

Принципи тренування в бойовому хортингу. У цьому розділі ми детально розглянемо специфічні принципи, що лежать в основі тренувань і застосування технік бойового хортингу, для досягнення найкращих результатів у самозахисті.

Дії з незручних положень. У бойовому хортингу безліч технік виконується з положень, коли ви займаєте позицію менш вигідну, ніж ваш супротивник. Наприклад, у разі звільнення від захвату працівник поліції повинен почати оборонятися з положення, коли він піддається сильному захвату, тобто, перебуваючи у небезпечній ситуації, при якій дії поліцейського обмежені. Якщо ви захищаєтесь від специфічної атаки, передбачається, що ваші дії повинні проводитися, коли атака вже почалася і вона дійсно спрямована на вас і справді загрожує вашій безпеці та життю. У реальності ви можете бути в змозі зреагувати раніше, якщо ви побачили початок атаки або передчували її заздалегідь. Оскільки це не завжди відбувається, ми адресуємо техніки, що розглядаються в методиці бойового хортингу, для ситуацій, при яких необхідно нейтралізувати і саму атаку, і агресора, коли працівник поліції реагує, будучи в різних ступенях готовності. Техніка захисту повинна бути ефективною, раціональною і швидкою. Тому, як тільки ви зробили захисну дію, ви повинні якомога швидше контратакувати або негайно залишити місце інциденту. Пам'ятайте, що в той час як захисну дію може бути успішно виконано проти специфічних атак (захищаючи вас від безпосередньої загрози), захист сам по собі в більшості випадків повністю не усуває небезпеку загрози [28–37].

Саме тому, в бойовому хортингу така велика увага приділяється застосуванню ефективних і агресивних контратак (менш жорстких – коли це потрібно) або контрольованому відходу з місця події. Ці дії проводяться одночасно з первісним захистом або відразу негайно після нього. Комбінація захисту і контратаки допомагає усунути загрозу повністю. Концепція одночасного проведення захисних дій і контратаки є основним принципом більшості технік бойового хортингу. Інший принцип, який застосовується в багатьох техніках бойового хортингу полягає у запобіганні подальших дій агресора його зброєю, утруднюючи його можливість скористатися зброєю ще раз або бути з нею ще більш вільним у виборі атак. Працівнику поліції також слід намагатися перешкодити рухам супротивника, намагаючись роззброїти його, зупиняючи його додатковими швидкісними захватами, ударами рук і ніг або розміщуючи (в незручному положенні) об'єкт, який він міг би використовувати проти поліцейського в якості зброї.

Практика різних варіацій. Коли ми займаємося відпрацюванням техніки, що мають відношення до захисту, звільнення від захватів, контратак, тренування має починатися з відпрацювання певних, найбільш ефективних прийомів. Це називається відпрацюванням «точних» технік (коронних прийомів для конкретних ситуацій). Спочатку учень повинен розібрати той чи інший прийом за елементами, а також усвідомити принципи, що лежать у його основі. Після цього можливе відпрацювання цих дій у різних умовах шляхом проведення захисту від простих до складніших ситуацій на підставі базових атак.

Такі тренування можуть проходити, коли ви знаходитесь усередині уявної сфери і, таким чином, можете бути піддані атакам з будь-якого боку, під будь-яким кутом, з будь-якої відстані, з будь-якої позиції. Це називається тренуванням за «вільним вибором». Так, наприклад, ви можете застосовувати певні захисні техніки проти специфічних атак і в той же час виконувати правильний захист і контратаку. Після цього ви можете виконувати ті ж захисти від тих же або схожих атак, але таких, що проводяться під іншими кутами і на іншому рівні. Зрештою ви зможете виконувати захисти від тих же або схожих атак, але вже в ускладнених умовах: під час руху, коли ваші дії обмежені; коли ви стоїте спиною до стіни, або перед столом; коли ви виконуєте прийом, перебуваючи в положенні сидючи або лежачи тощо. Всі наведені захисти повинні виконуватися проти специфічних атак, що направляються під різними кутами, з різною швидкістю, ритмом [38–44]. При цьому необхідно дбати про те, щоб кожний захист супроводжувався контратакою, яка виконується якомога швидше.

Оскільки не існує двох людей, дії яких були б абсолютно ідентичні (навіть одна і та ж людина

може по-різному зреагувати в одній і тій же ситуації), рекомендується проводити тренування з різними партнерами, які мають різні вагові, швидкісні та інші характеристики. Це набагато краще, ніж звикнути тільки до одного партнера. Підсумковою навичкою у такого роду тренуваннях буде здатність захищатися проти двох або більше нападників. Зазначені вище принципи бойового хортингу охоплюють широкий спектр прийомів: деякі з них точно визначені, деякі мають різновиди. Як тільки ви будете в змозі розпізнати базові принципи, на яких ґрунтується специфічна техніка самозахисту, ви зможете поліпшити розуміння цих принципів, а також почнете усвідомлювати інші техніки бойового хортингу, засновані на тих же або схожих принципах. Це ті дійсно цінні відмінні риси, які повністю розкривають пропоновану всебічну систему тренувань у бойовому хортингу: здатність регулювати розумові процеси для прийняття рішень; практика вирішення нових проблем, так само як розуміння того, як діяти у випадках з варіаціями відомих проблем щодо самозахисту свого життя і здоров'я.

Основи тренування. Перш за все, вам слід з підвищеною увагою прочитати методичну літературу з бойового хортингу від початку до кінця і переконатися, що ви повністю зрозуміли основні положення цієї системи, принципи техніки безпеки на тренуваннях перед тим, як почнете фізично виконувати будь-які дії. Звичайно ж, ви повинні тренуватися тільки під безпосереднім керівництвом кваліфікованого, належним чином сертифікованого інструктора з бойового хортингу. Ми рекомендуємо вам обережно вивчати варіації техніки прийомів разом із лежачими в їх основі принципами, і шукати спільне між ними. Саме ці принципи дозволять перетворити набір фізичних вправ у єдину, логічну і придатну систему, що може бути застосована у разі реальної небезпеки, в яку ви можете потрапити.

Деякі розділи також містять пояснення і рекомендації про те, як діяти, правильно вирішуючи тактичні завдання в різних ускладнених ситуаціях. Це надає можливість діяти, захищаючись від різних атак. Рівень майстерності спеціаліста з єдиноборства визначається його здатністю використовувати мінімальні витрати для досягнення максимального результату. Іноді, також можливо здобути перемогу над супротивником психологічно, зовсім уникнувши фізичного контакту. Противник у цьому випадку поступається ще перед тим, як сутичка почалася. Коли нападник (партнер) озброєний палицею, ножем або пістолетом, то рекомендується починати відпрацювання технік у тому порядку, як вони представлені в літературі з бойового хортингу, але також можливо тренувати їх у будь-якій іншій логічній послідовності, що буде зручною для вас. Існують і додаткові методики, але й перерахованих вище більш ніж достатньо для тривалих тренувань. Вам слід пам'ятати, що головне це – практика. Але, тренуючись, робіть це творчо, інтелектуально, так, щоб забезпечити справжній розвиток і зростання.

Ментальне тренування (психологічна підготовка). Ми підійшли до тієї проблеми, як підготувати людину до дій в умовах загрози життю. Очевидно, що учні не можуть бути вбиті або серйозно травмовані, а потім якимось чином повернуті у попередній стан до отримання пошкоджень для того, щоб повторити прийом і виправити всі помилки. Справжнє завдання бойового хортингу полягає в тому, щоб відтворити на заняттях такі наближені до бойових умов ситуації, щоб занурити учнів у стресову обстановку максимально схожу з можливою реальною ситуацією, але, при цьому не піддаючи їхнє життя небезпеці, як це було б насправді.

Документально підтверджено, що є спортсмени, які досягають кращих результатів на тренуваннях, ніж на змаганнях. Це відбувається тому, що, перебуваючи у ситуації психологічного стресу і тиску, вони часто втрачають неабияку частку своїх фізичних і душевних ресурсів. Вони виявляються не в змозі повністю зосередитися на виконанні рухів і, таким чином, втрачають енергію і не можуть показати найкращий результат. Психологи і спеціальні тренери допомагають таким спортсменам краще справлятися зі стресом і вселяють у них почуття впевненості. Ясно, що саме наші власні ментальні ресурси роблять нас в змозі ефективно і належним чином функціонувати у повсякденному житті. Ми маємо вміння у кожному випадку успішно справлятися зі своїми емоціями та почуттями і, по можливості, уникати будь-яких конфліктів. Ми також повинні брати уроки з кожного конфлікту, що стався. Таким чином, інцидент допоможе нам усвідомити сили, які діють проти нас, і зміцнить наші психологічні та ментальні здібності.

У кінцевому рахунку, тренування в ситуаціях загрози життю без отримання травм можуть бути досягнуті тільки разом з включенням психологічної підготовки у весь тренувальний режим. Це шлях, який дозволить працівнику поліції розвинути у собі необхідні психологічні якості. Дуже важливо практикувати і використовувати ці види психологічної підготовки, поєднуючи її з фізичними, технічними і тактичними тренуваннями. Відомо, що людське тіло реагує на образи,

створені у свідомості й підсвідомості таким же чином, як воно реагує на образи і відчуття, що надходять із зовні. Ми можемо використовувати цей факт для збільшення наших здібностей протистояти небезпеці. Не існує фундаментальної різниці в наших реакціях між образом, що виникає у результаті власної внутрішньої стимуляції, і тим, що з'являється із зовні. Близький зв'язок, існуючий між уявною картиною і психологічним станом, пояснює необхідність ментального тренування. Попросту кажучи, підсвідоме, яке є джерелом почуттів, що заважають психічним і фізичним можливостям працівника поліції під час конфронтації, можна тренувати в той час, коли візуалізується або уявляється певний інцидент, що відбувається з нами.

Використовуючи цей метод, ви працюєте тільки з вашою уявою, вибираючи зручний час, коли ви можете відчути себе абсолютно розслабленим. Уявляючи загрозу і представляючи відповідні тактичні і технічні дії, ваші нерви і м'язи з набагато більшою ймовірністю зреагують належним чином і в ситуації реальної загрози, не поступаючись стресовому втручання. Психологічне тренування дозволяє техніці бойового хортингу стати вашою другою натурою. При цьому техніка і тактика прийомів самозахисту, виконувані під тиском атаки, які ви вивчали, програвши подумки, будуть виконуватися рішуче, не замислюючись і при безпосередньому фізичному контакті. Психологічне тренування також познайомить вас з тим, як розгортається реальна життєва ситуація відкритої загрози, як вона виглядає і що при цьому відчувається, таким чином розкриваючи механізми впливу стресу і феномен шоку, яким ви насправді можете піддатися у разі реальної загрози в життєвій ситуації.

Є два можливих методи візуалізації інциденту. Перший: ви уявляєте все, що відбувається як на сцені театру, де фігури (включаючи вас самого) здійснюють дії прямо перед вами. Другий: представляючи, що ви є безпосереднім активним учасником подій, дійте всередині інциденту. Другий спосіб є більш переважним, оскільки краще моделює відчуття захистів, що виникають зазвичай під час небезпечного протистояння.

Перевірка фізичного стану. Перевірка фізичного стану повинна проводитися і для учнів, і для інструкторів для того, щоб виявляти ризик наявності будь-яких фізичних відхилень. Учні та інструктор повинні бути достатньо готові до того типу енергійної активності і специфічних навантажень, зазвичай одержуваних на тренуваннях з бойового хортингу. Тим не менш, навіть особи з різними фізичними вадами (переважно в легких формах) можуть займатися бойовим хортингом, але обов'язково під спеціальним наглядом і необхідним медичним контролем, і при цьому досягти вражаючих результатів.

Перед тим, як почати будь-які заняття з бойового хортингу, ви завжди повинні отримати медичний дозвіл. Фахівці, які проводять обстеження, повинні усвідомлювати, що ви збираєтесь брати участь у заняттях, що припускають високий рівень фізичного контакту і високе функціональне навантаження. Так само слід зазначити, що той, хто буде вивчати матеріал за допомогою друкованих матеріалів або відео з бойового хортингу, має бути особливо обережним під час занять поодиночі або з партнером, оскільки ці заняття проходять без опіки досвідченого сертифікованого інструктора.

Висновки. Таким чином, техніка і тактика самозахисту є важливою частиною системи бойового хортингу. Принципи бойового хортингу набагато більше, ніж просто безладна колекція корисних прийомів. Кожен з прийомів самозахисту може бути вибраний і проаналізований з методичної точки зору. Знаючи, розуміючи і застосовуючи ці принципи, ви зможете реагувати з правильними відповідними діями на інцидент, в якому ви опинилися, і діяти більш доцільно в реальних ситуаціях. Тренуючись згідно з цими принципами, практикуючись у діях проти варіацій атак і навчаючись критично оцінювати небезпеку та вибирати вирішення проблем, ви, безсумнівно, підготуєте себе до того, щоб діяти більш ефективно в ситуаціях реальної насильницької конфронтації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з бойового хортингу виховного спрямування з метою поліпшення навчально-методичного забезпечення тренувального і виховного процесу для школярів 1–4, 5–9, 10–11 класів, а також студентів закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

2. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
3. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
4. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
5. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
6. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.
7. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
8. 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*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / 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. 19–33.
10. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.
11. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
12. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
13. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
14. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
15. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
16. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / 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. 112–121.
17. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.
18. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
19. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.
20. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.
21. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
22. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

23. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
25. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
26. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
27. 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.
28. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
29. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, 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. 122–129.
30. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
31. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
32. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
33. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
34. Остряньська О. А. 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. А. Остряньська, 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. 173–186.
35. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.
36. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, 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. 34–45.
37. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
38. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, 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. 206–218.
39. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.
40. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, 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. 219–225.
41. 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.
42. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, 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. 80–87.
43. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Суліма, С. С. Полторацький // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 42–51.
44. Чаплигін В. П. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. П. Чаплигін, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, Т. П. Короткова // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 139–147.

1. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-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. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortyngists. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu: Issue 7* (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. 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.
5. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotynoho 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.
6. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychykh tsinnosti u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkyl'nogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. 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.*
8. Yeromenko, E. A., Chmeliuk V. V., Bila V. R., Gryshuk V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho 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.
9. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi 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.
10. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
11. 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.
12. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortyng* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu. – Issue. 1. (pp. 10–19).* Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezul'tatamy danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu. – Issue. 4. (pp. 92–103).* Kyiv: Palyvoda A. V.
14. 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.
15. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.*
16. 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.
17. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagani* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.
18. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 268.
19. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytiachy-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotynoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical

education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

20. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannya y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

21. 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.

22. 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. 188–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

23. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

24. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

25. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

26. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyng. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.

27. Yeromenko, E. A. (2011). *Hortyng. 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.

28. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

29. 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.

30. 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.

31. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

32. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

33. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdbnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttedialnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

34. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykh sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialioik* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

35. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi osередok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

36. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

37. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Prysiachniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

39. Prysiachniuk S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazbezpezhualnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tehnolohiy* [Combat

horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 217–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

40. Sychoy, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh 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 khortynhu*: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

41. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (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.

42. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

43. Fedorchenko T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima I. V., Poltoratskyi S. S. (2018). *Boyovyi khortynh 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 khortynhu*: Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

44. Chaplygin V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova T. P. (2018). *Boyovyi khortynh ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarnykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.

Yeromenko Eduard

Basic principles of combat horting

Abstract. This scientific article defines the basic principles of the national professional-applied sport of Ukraine of combat horting, substantiates the factors of education of the personality of combat horting athletes of different age groups, social status, abilities and sports achievements. On the basis of educational principles the list of the values of the person brought up in the course of employment is given. The state of spiritual culture and morals of society, both in the world and in Ukraine, also affects the process of education of athletes, the results of their physical and psychological training. Education of students in the system of combat horting is carried out in the context of civic and universal culture, covers the entire training and educational process, is based on the freedom to choose the purpose of life and combines the interests of the individual, society and state. The guidelines provide for the involvement of combat horting athletes in various forms of creative and socially useful activities, in particular: cognitive, health, labor, artistic and aesthetic, sports, propaganda, games, cultural, recreational, environmental, organized during leisure hours, ie in extracurricular activities. The purpose of the main guidelines of education in combat horting is to create a holistic model of the educational system based on civic and universal values as a guide for designing models of educational systems in educational institutions of Ukraine. The basic principles of combat horting as a means of educating the individual in the process of systematic training sessions are substantiated.

Key words: combat horting, basic principles, educational potential, philosophical basis, training, competitions, education of personality, physical training, physical education, human health, combat culture, bases of trainings, physical activity, Ukrainian traditions, fighting custom, fight, defense of Ukraine, coaching practice, student, teacher, pedagogy, psychology, theory and methods of education.

Ерёменко Эдуард

Основополагающие принципы боевого хортинга

Аннотация. В данной научной статье определены основополагающие принципы национального профессионально-прикладного вида спорта Украины боевого хортинга, обоснованно факторы воспитания личности спортсменов боевого хортинга разных возрастных групп, социального положения, способностей и спортивных достижений. На основе воспитательных принципов дан перечень ценностей личности, воспитываются в процессе занятий. Состояние духовной культуры и нравственности общества, как в мире, так и в Украине, также влияет на процесс воспитания спортсменов, результаты их физической и психологической подготовки. Воспитание учащихся в системе боевого хортинга осуществляется в контексте гражданской и общечеловеческой культуры, охватывает весь тренировочный и учебно-воспитательный процесс, основывается на свободе выбора цели жизнедеятельности и объединяет интересы личности, общества и государства. Ориентиры предусматривают привлечение спортсменов боевого хортинга к различным формам творческой и общественно полезной деятельности, в частности: познавательной, оздоровительной, трудовой, художественно-эстетической, спортивной, пропагандистской, игровой, культурной, рекреационной, экологической, организуемых в часы досуга, то есть во внеклассное время. Целью основных ориентиров воспитания в боевом хортинге является создание целостной модели воспитательной системы на основе гражданских и общечеловеческих ценностей как ориентировочной для проектирования моделей воспитательных систем в учебных заведениях Украины. Обоснованны основополагающие принципы боевого хортинга как средства воспитания личности в процессе системных тренировочных занятий.

Ключевые слова: боевой хортинг, основополагающие принципы, воспитательный потенциал, философская основа, тренировки, соревнования, воспитание личности, физическая подготовка, физическое воспитание, здоровье человека, боевая культура, основы тренировок, физическая нагрузка, украинские традиции, боевой обычай, схватка, защита Украины, тренерская практика, ученик, учитель, педагогика, психология, теория и методика воспитания.

НАШІ АВТОРИ

- Бадьора Сергій** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України,
- Біла Вікторія** кандидат юридичних наук, доцент, заступник начальника з навчально-методичної роботи Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Буток Олена** старший викладач 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
- Бухтіяров Олексій** кандидат юридичних наук, заступник начальника 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, учасник бойових дій
- Гришук Віктор** 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
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – «МАКБЕЗ», голова науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»
- Єрмоменко Вероніка** майстер спорту України з хортингу, студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та військової кафедри Всеукраїнської військової медичної академії, студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Єрмоменко Едуард** кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 9

*Літературний редактор Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор О. О. Бережний
Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

Підписано до друку 19.07.2018 р.	Папір офсетний	Зам. № 0237
Формат 70х108/16	Друк офсетний	Наклад 300 пр.
Умов. друк. арк. 23,1	Гарнітура Times	

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадиний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадиний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90