

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 11



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 11



Київ
Видавець Паливода А. В.
2019

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 27 червня 2019 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 | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія) |
| Кастлшортський | |
| 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., 2019. – Вип. 11. – 279 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

Yeromenko Eduard <i>Combat horting and culture of athletes</i>	Yeromenko Eduard <i>Combat horting and culture of athletes</i>	94
РОЗДІЛ 3		
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ	MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF COMBAT HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES	103
Єрмоєнко Вероніка, Єрмоєнко Едуард <i>Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності</i>	Yeromenko Veronika, Yeromenko Eduard <i>Dental health of combat horting athletes in the process of training and competition</i>	103
Єрмоєнко Едуард <i>Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини</i>	Yeromenko Eduard <i>Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body</i>	121
Короткова Тетяна, Єрмоєнко Едуард, Діхтяренко Зоя <i>Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом</i>	Korotkova Tetyana, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoya <i>Signs of psychophysiology of stress and features of its influence on the body of students in the training process of combat horting</i>	137
РОЗДІЛ 4		
ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА», «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»	EDUCATIONAL POTENTIAL OF COMBAT HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: «HEALTH CARE ESSENCIALS», «PHYSICAL CULTURE», «PHYSICAL EDUCATION» AND «DEFENSE OF UKRAINE»	147
Єрмоєнко Едуард <i>Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти</i>	Yeromenko Eduard <i>Methods of teaching combat horting in higher education institutions</i>	147
Лях Віктор, Єрмоєнко Едуард <i>Інноваційні підходи у боротьбі «лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу</i>	Liakh Viktor, Yeromenko Eduard <i>Innovative approaches to the struggle «Lava on the Lava» with students of the Cossack classes and combat horting athletes</i>	164
Довгань Надія, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти</i>	Dougan Nadia, Yeromenko Eduard <i>Combat horting as a tool for socialization of students of higher education institutions</i>	177

РОЗДІЛ 4.
ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»,
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

УДК 796.817:159.947-027.556.817

Єрмоєнко Едуард
Університет ДФС України, м. Ірпінь

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті подано аналіз методики щодо організації занять з бойового хортингу у закладах вищої освіти. В організації фізичного виховання студентів засобами бойового хортингу є проблеми, пов'язані з методикою викладання, кількістю годин із фізичного виховання студентів для розв'язання завдань тренування, оздоровлення та фізичної підготовленості, мотивацією до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді, рівнем культури ставлення до власного здоров'я. Рішення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять з бойового хортингу в навчальний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами спорту та рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань бойового хортингу, здоров'я, загальної фізичної культури. Мета – реалізація уявлення студентів про методику викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти. Розглянуто особливості роботи тренера-викладача бойового хортингу; проаналізовано нормативно-правові документи, на яких базується специфіка викладання та документи, які відображають новітні тенденції з фізичного виховання бойового хортингу для студентів закладів вищої освіти; ознайомлено з програмою фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом у закладах вищої освіти; надано характеристику особливостей роботи викладача фізичного виховання; ознайомлено з правами та обов'язками тренерів і спортсменів бойового хортингу; надано уявлення про зміст та організацію професійно-педагогічної освіти з бойового хортингу у закладах вищої освіти.

Ключові слова: бойовий хортинг, заклад, тренування, методика викладання, заняття, фізична культура, основи здоров'я, фізичне виховання молоді, вища освіта, здоровий спосіб життя, бойове мистецтво, національний вид спорту, духовне виховання, фізичні вправи, програма підготовки.

Актуальність наукового дослідження. Методика навчання студентів елементам бойового хортингу. Заняття з вивчення прийомів бойового хортингу складаються з навчання і тренування [1; 4–12]. Навчання полягає в цілеспрямованій і послідовній передачі педагогом і засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів бойового хортингу.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [13–21].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на

необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості [2; 3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення».

Завдання дослідження:

1) проаналізувати останні наукові дослідження, які піднімають питання організації й викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

2) з'ясувати проблеми, які виникають під час проведення занять із фізичного виховання зі студентською молоддю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Стан викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами [22].

Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури в студентській молоді розглянув академік, доктор психологічних наук, професор І. Д. Бех, який доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності та вилучення лімітуючих факторів при організації процесу фізичного виховання, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби в безпеці та переміщуючи на передній план більш високі особистісні потреби в самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру, про що свідчать результати досліджень у кінці навчального року.

Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на занятті нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу.

При навчанні та тренуванні педагог повинен домагатися від спортсменів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів бойового хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, навичок і вмінь [23; 29–34].

Особистий інтерес спортсменів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність спортсменів бойового хортингу. Активність на заняттях досягається цікавим поданням навчального матеріалу з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням спортсменів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів. Завдання: зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток спортсменів;

прищеплення інтересу і звички до регулярних занять бойовим хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту; соціальна адаптація спортсменів, вирішення проблем «важких дітей»; сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу бойового хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні удари, захвати, виведення з рівноваги, прості кидки);

розучування 8–12 основних прийомів бойового хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу педагог має пропонувати спортсменам бойового хортингу доступні прийоми (вправи), які відповідають рівню їх технічної підготовки та фізичного розвитку. При навчанні бойовому хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого [24; 28].

Навчання на заняттях з бойового хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;

розучування прийому;

тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять з вивчення та тренуванні прийомів бойового хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать: висока організованість і дисципліна на заняттях; хороша підготовка (розминка) спортсменів до основної частини заняття; самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом або оплеском долоні по партнеру або хорту; страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого після кидка партнера за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера; заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно; виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв; суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять; не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, металеві зажими для волосся, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою організації студентів під час впровадження бойового хортингу у систему закладів вищої освіти є заняття. Практичне заняття складається з трьох частин: *підготовчої, основної та заключної.*

Перша частина заняття, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності та здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шиккування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи.

Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини заняття не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідний показник на початку

заняття. Починати заняття потрібно з загального шикування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру [25]. Вправи у вступній частині заняття не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині заняття не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи в цій частині заняття потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина заняття, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніці бойового хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах. Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми сутички в партері, прийоми сутички в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки спортсменів. Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини заняття досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку заняття.

Техніку бойового хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного заняття в наступному порядку: вивчення падінь і кидків; вивчення ударної техніки руками та ногами; вивчення прийомів у партері; вивчення прийомів у стійці. Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою спортсменів, розташованою на хорті в розімкнутому шеренговому строю, і проводити їх щоб уникнути ударів один об одного обов'язково в одному напрямку. До вивчення ударів руками та ногами слід приступати після гарної розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, як якби він проводився у вільній сутичці, тобто, технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, злито.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його по частинах, поступово об'єднуючи їх. Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному спортсменові [26].

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен зі спортсменів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому. Треба привчати спортсменів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре представили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували та освоювали прийом.

Третя частина заняття, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків заняття, виховання і вирішення організаційних питань. Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами бойового хортингу.

В кінці заняття необхідно проводити ігри з елементами бойового хортингу, для того, щоб підвищувати інтерес спортсменів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для бойового хортингу.

Методика навчання бойовому хортингу студентів

Мета занять бойовим хортингом у закладі вищої освіти: оптимізація фізичного розвитку людини; всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують

суспільно активну особистість; підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення бойового хортингу у закладі вищої освіти

За оптимізацією фізичного розвитку людини: оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині; зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму; удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій; багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності; постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

Освітні завдання: формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок; придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

Загальнопедагогічні завдання: формування особистості спортсмена бойового хортингу; розвиток морально-вольових якостей; розвиток інтелекту і психомоторної функції; формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантами всебічного гармонійного розвитку спортсмена бойового хортингу. При постановці завдань і визначенні термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму спортсмена, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму спортсмена створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки бойового хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені [27].

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється в формах (імітаційних комплексах) і навчальній сутичці. Спортсмен, який прагне до високих досягнень в бойовому хортингу, має поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати та удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах сутички. Педагог, плануючи загальний курс навчання спортсмена, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять спортсмен бойового хортингу удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань, учень головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення сутички, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному навчально-тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для спортсменів різної спортивної кваліфікації як для новачків, так і для майстрів бойового хортингу. Але, група має бути приблизно однієї кваліфікації, бо педагог дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну і заключну.*

Підготовча частина заняття ділиться на *фізіологічну розминку і освітню частину.*

Фізіологічна розминка передбачає: підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання; підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В **освітній частині** спортсмени виконують спеціалізовані вправи бойового хортингу, для підготовки до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку спортсменів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно в порівнянні з вихідними даними спокою. Слід також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм спортсменів бойового хортингу. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє спортсмену поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення сутички на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом та інші з тим, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах. Починають заняття з короткої медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання: оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення; психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень; розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісної витривалості.

Навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням педагога (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення та удосконалення прийомів в умовній або довільній навчальній сутичці. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовної або вільної сутички переходять після вивчення прийомів сутички, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервові напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини.

У заключній частині організм спортсмена треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини спортсмени іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри).

На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими. Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу включає в себе наступні основні етапи.

1. Формування у спортсменів бойового хортингу мотивів до навчально-тренувальних занять. Спортсмени, які відвідують спортивну секцію закладу вищої освіти, мають відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати наступні мотиви, на систему яких важливо спиратися в навчально-тренувальному процесі, і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять бойовим хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного закладу вищої освіти тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і дозволом навчальних проблем).

2. Постановка перед спортсменами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для спортсменів бойового хортингу. Для цього необхідно, щоб спортсмени усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності спортсменів, сприйняття ними нового матеріалу. Вводити спортсменів бойового хортингу у новий матеріал можна різними способами: тренер з бойового хортингу сам пояснює новий матеріал і розкриває перед спортсменами способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями; тренер, за допомогою постановки питань, проблем, привертає спортсменів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань; тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність спортсменів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, вмінь і навичок. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності спортсменів бойового хортингу. Основні форми занять: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності спортсменів бойового хортингу, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливо управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його багато в чому визначається педагогічним тактом і чуттям тренера.

Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку спортсменів бойового хортингу, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

Основоположні принципи бойового хортингу

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 поліції вчаться: 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.

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 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.

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 озброєних, 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. Працівники поліції навчаються застосуванню цих принципів і прийомів у різних ситуаціях, діючи в темряві, в положенні сидячи 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.

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 бойового хортингу. Тренувальна форма учнів – хортівка зі щільної тканини (куртка і брюки). Їх нашивки визначають рівень підготовки (наприклад: 1, 2, 3, 4, 5, 6 ранк бойового хортингу).

Випускники школи бойового хортингу. В основному це усі працівники поліції, які пройшли відповідні курси і мають сертифікат випускника школи бойового 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 хортівці 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, заслужений майстер з бойового хортингу).

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 захищаєтеся 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. 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 розібратися 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. При цьому необхідно дбати про те, щоб кожний захист супроводжувався контратакою, яка виконується якомога швидше [35–39].

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 [40–44].

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, ножом 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.

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, інтелігентно, 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 вміти 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 відчувати 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, програючи 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 поодиночці 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 з даної теми полягають у розробці та реалізації навчальної програми секційної роботи з бойового хортингу для студентів закладів вищої освіти, центрів студентського спорту відомих закладів вищої освіти системи правоохоронних органів України та військових факультетів закладів вищої освіти Міністерства оборони України.

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. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.
9. 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.
10. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
11. 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.
12. 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.
13. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *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.
14. Єрьоменко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *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. 11 (119) 19. С. 71–79.
20. 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.

21. Єрьоменко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
22. 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.
23. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 172–183.
24. Єрьоменко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
25. 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.
26. 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. 187–205.
27. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
28. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
29. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
30. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
31. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, 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. 122–129.
32. 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.
33. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
34. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
35. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
36. 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. Єрьоменко // *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.
37. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, 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. 102–111.
38. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, 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. 34–45.
39. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
40. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, 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. 206–218.
41. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, 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. 219–225.
42. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко,

В. Е. 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. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

44. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Pronenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ao: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019.

REFERENCES

1. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovykh metodicheskoy literatury z rekreatsii i fizychnoy reabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.

2. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiynno-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.

3. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoichni 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.

4. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortingists. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 7* (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda A. V.

5. 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.

6. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotichnoho 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.

7. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotichnykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkolnogo 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.

8. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

9. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, 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.

10. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi 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. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.

11. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

12. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.

13. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynghom* [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. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.

14. 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. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.

15. 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.

16. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatsy 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 khortyngu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

17. 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.

18. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannia tsinnostei 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.

19. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynghom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students 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. – Issue. 11 (119) 1. – P. 71–79.

20. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunksionalni osoblyvosti boyovogo khortynghu 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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

21. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni tsinnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortynghu 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 khortynghu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.

22. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortynghu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

23. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyngh»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 9 (pp. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.

24. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortynghu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

25. 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 khortynghu* [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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

26. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynghu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

28. 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.

29. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii 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 khortynghu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

31. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynghu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

32. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortynghu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

33. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh u metodykh 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 khortynghu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

34. 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 khortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

35. 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.

36. 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-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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

37. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh – 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 khortynghu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

38. 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.

39. 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.

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

41. Sychoy, 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.

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

43. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ano: VII, Numero: Edicion Especial, Articulo no.: 23, Periodo: Octubre, 2019.

Yeromenko Eduard

Methods of teaching combat horting in higher education institutions

Abstract. The article presents an analysis of the methodology for organizing combat horting classes in higher education institutions. In the organization of physical education of students the means of combat horting are problems related to teaching methods, the number of hours of physical education of students to solve problems of training, rehabilitation and physical fitness, motivation to engage in physical culture and sports students, the level of culture own health. The solution is seen in increasing the motor activity of students through the introduction of innovative technologies and methods of combat horting in the educational process, re-equipment of facilities for priority and affordable sports and physical activity, in the development of original educational literature to increase literacy and awareness. on combat horting, health, general physical culture. The purpose is to realize students' ideas about the methods of teaching combat horting in higher education institutions. Features of work of the trainer-teacher of combat horting are considered; normative-legal documents are analyzed, on which the specifics of teaching are based and documents that reflect the latest trends in physical education of combat horting for students of higher education institutions; acquainted with the program of physical education of students in the process of combat horting in higher education institutions; the characteristic of features of work of the teacher of physical education is given; acquainted with the rights and responsibilities of coaches and athletes of combat horting; an idea of the content and organization of professional and pedagogical education in combat horting in higher education institutions is given.

Key words: combat horting, institution, training, teaching methods, classes, physical culture, basics of health, physical education of youth, higher education, healthy lifestyle, martial arts, national sport, spiritual education, physical exercises, training program

Еременко Эдуард

Методика преподавания боевого хортинга в заведениях высшего образования

Аннотация. В статье представлен анализ методики по организации занятий по боевому хортингу в учреждениях высшего образования. В организации физического воспитания студентов средствами боевого хортинга есть проблемы, связанные с методикой преподавания, количеством часов по физическому воспитанию студентов для решения задач тренировки, оздоровления и физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи, уровнем культуры отношения к собственному здоровью. Решение проблем усматривается в увеличении двигательной активности студентов посредством внедрения инновационных технологий и методик занятий по боевому хортингу в учебный процесс, переоборудовании помещений учреждений для занятий приоритетными и доступными видами спорта и двигательной активности, в разработке оригинальной учебно-методической литературы для повышения грамотности и осведомленности студентов по вопросам боевого хортинга, здоровья, общей физической культуры. Цель – реализация представления студентов о методике преподавания боевого хортинга в учреждениях высшего образования. Рассмотрены особенности работы тренера-преподавателя боевого хортинга; проанализированы нормативно-правовые документы, на которых базируется специфика преподавания и документы, отражающие новейшие тенденции физического воспитания в системе боевого хортинга для студентов высших учебных заведений; ознакомлены с программой физического воспитания студентов в процессе занятий боевым хортингом в учреждениях высшего образования; охарактеризованы особенностей работы преподавателя физического воспитания; ознакомлены с правами и обязанностями тренеров и спортсменов боевого хортинга; предоставлено представление о содержании и организации профессионально-педагогического образования по боевому хортингу в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: боевой хортинг, заведение, тренировки, методика преподавания, занятия, физическая культура, основы здоровья, физическое воспитание молодежи, высшее образование, здоровый образ жизни, боевое искусство, национальный вид спорта, духовное воспитание, физические упражнения, программа подготовки.

Єрмоєнко 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
Короткова Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України
Кукушкін Костянтин	головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, учасник бойових дій
Лях Віктор	голова Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке»
Полторацький Сергій	начальник групи аналізу та впровадження досвіду відділу підготовки штабу Командування медичних сил, полковник Збройних Сил України, президент Національної федерації військово-прикладного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
Пустолякова Лариса	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
Радчук Наталія	Вчитель вищої категорії, старший учитель, керівник вокального гуртка «Мрія» КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 10 імені Героя Радянського Союзу О. Бутка, вчителя музичного мистецтва Опорного закладу Великочернеччинської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів Сумської районної ради Сумської області, вчителя музичного мистецтва Лікарського НВК «ЗОШ І-ІІІ ступенів-ДНЗ»
Суліма Ігор	генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України, учасник бойових дій
Чмелюк Василь	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, полковник податкової міліції, учасник бойових дій

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 11

*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 18.07.2019 р.
Формат 70х108/16
Умов. друк. арк. 28,1

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0240
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадный, 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 Відрадный, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90