Е. А. Єрьоменко

# ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ**

***Е. А. ЄРЬОМЕНКО***

# ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**МОНОГРАФІЯ**

***Прийнято на засіданні Президії***
***Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»***
*(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р.)*

**Київ – 2020 р.**

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

*Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р., протокол № 9 від 15.09.2020 р.*

**Автор:**

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

**Рецензенти:**

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

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

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

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

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

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

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Виховний потенціал бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія «Виховний потенціал бойового хортингу» містить практичний матеріал із застосування засобів і методів виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп у закладів освіти, рекомендації щодо виховної роботи з юними спортсменами, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу.

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

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

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

## ЗМІСТ

**ВСТУП ……...……..... 5**
**РОЗДІЛ 1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ В УКРАЇНІ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ І СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ……..…. 8**
1.1. Сутність, історико-культурні витоки та місце бойового хортингу у міжнародному спортивному співтоваристві ……...…… 8
1.2. Універсальність системи бойового хортингу та його соціальна цінність ….. 12
1.3. Роль Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ) ……..... 20
1.4. Перспективи та шляхи розвитку бойового хортингу в Україні ……..... 23
1.5. Бойовий хортинг у системі виховних засобів закладу загальної середньої освіти …….…… 27
**РОЗДІЛ 2. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ПОШУКАХ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ 43**
2.1. Філософська основа бойового хортингу та кодекс честі спортсмена ……..... 43
2.2. Теоретичне підґрунтя особистісно орієнтованої виховної моделі бойового хортингу ……..... 48
2.3. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу ……..... 57
2.4. Сходинки здійснення культурно-історичного покликання спортсмена бойового хортингу у процесі навчально-тренувальних занять ……..…. 63
2.5. Специфіка формування фізичної культури юних спортсменів бойового хортингу ……. 69
2.6. Моделювання розвитку організаційних форм бойового хортингу ……... 72
2.7. Інформатизація процесу навчання і тренування (комп'ютери в навчанні бойового хортингу) ……... 75
**РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ …….…….. 77**
3.1. Види підготовки в бойовому хортингу …….... 77
3.2. Загальні питання підготовки спортсмена бойового хортингу …….. 83
3.3. Планування та проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу ……..... 87
3.4. Значення та організація змагань з бойового хортингу для юнаків і дівчат ..... 95
3.5. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного спортсмена бойового хортингу …….……... 97
3.6. Особистість тренера-викладача з бойового хортингу ……..... 112
3.7. Секрети викладання бойового хортингу ……..……..... 115
**РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..... 119**
4.1. Врахування вікових психолого-фізіологічних особливостей юних спортсменів бойового хортингу …….. 119
4.2. Значення бойового хортингу для фізичного вдосконалення людини …..….. 125
4.3. Ранкова гімнастика в режимі юного спортсмена бойового хортингу …..….. 129
4.4. Дихальна гімнастика бойового хортингу …….…. 134
4.5. Особливості психічних процесів спортсмена бойового хортингу ……..... 145
4.5.1. Мислення спортсмена бойового хортингу …….. 145
4.5.2. Інтелект спортсмена як чинник його досягнень ……..…..…… 149
4.5.3. Сутність і основні якості сприйняття ……...… 152
4.5.4. Відчуття та рухові уявлення як форма відображення техніки і тактики

спортсмена бойового хортингу ……..…. 154
4.5.5. Розвиток уваги спортсмена бойового хортингу …….. 157
4.5.6. М’язова пам’ять спортсмена бойового хортингу …… 159
**РОЗДІЛ 5. НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..... 161**
5.1. Виховання патріотизму як мета бойового хортингу……. 161
5.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного виховання …… 169
5.3. Орієнтовні сценарні плани гри «Хортинг-Патріот» ……...…. 178
5.4. Козацькі традиції та їх роль у національно-патріотичному вихованні юних спортсменів бойового хортингу ……..……..… 183
5.5. Бойовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання молоді .. 195
**РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ ……..... 203**
6.1. Форми та методи навчання і тренування в бойовому хортингу ……..... 203
6.2. Використання під час занять з бойового хортингу методів стимулювання і самовиховання ……...…… 206
6.3. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури у закладі загальної середньої освіти ……...… 210
6.3.1. Методика проведення занять з бойового хортингу для учнів початкової школи (1–4 класів) ……..… 112
6.3.2. Методика проведення занять з бойового хортингу для учнів середньої школи (5–9 класів) ……..…… 215
6.3.3. Застосування тренувальних методик бойового хортингу під час навчання безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5–9 класів ……..... 218
6.4. Педагогічні умови виховання дітей та молоді у процесі занять бойовим хортингом в умовах закладу загальної середньої освіти ……..... 229
6.5. Зміст, форми і методи виховання учнів закладу загальної середньої освіти у процесі занять бойовим хортингом ……..... 236
6.6. Використання діагностичних методик у бойовому хортингу ……..……..... 245
**ВИСНОВОК ……..……. 257**
**Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні ……...…. 258**
**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..…… 259**
**ДОДАТКИ ……..…. 286**
Додаток 1. Витоки козацьких традицій бойового хортингу …… 286
Додаток 2. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні ……..... 292
Додаток 3. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг») ……... 301
Додаток 4. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг») ……... 317
Додаток 5. Перелік зброї для вивчення програми з військово-патріотичної підготовки юного спортсмена бойового хортингу (8–9, 10–11 класи) ……...… 326
Додаток 6. Комплекси вправ бойового хортингу з предметами ……...……..…. 328
Додаток 7. Опитувальник батьків юних спортсменів бойового хортингу ……..… 332
Додаток 8. Методика організації та проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» ……. 333
Додаток 9. Експрес-комплекси спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку різних груп м'язів …….. 341
Додаток 10. Конспекти уроків з бойового хортингу ……..…….. 345

# ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі становлення й розвитку нашої держави дедалі більшої актуальності набуває проблема виховання у підростаючої особистості наполегливості як базової якості. Значним потенціалом щодо такого виховання володіє фізична культура і спорт. Водночас нині у школярів спостерігається поступове зниження інтересу до спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. З огляду на це постає потреба удосконалення процесу формування в учнів під час занять фізичною культурою і спортом здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини.

У сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. За таких обставин перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, за збереження своєї індивідуальності уміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Зазначене все виразніше спонукає до реформ в українській освіті, рішучих кроків до системного вдосконалення процесу навчання і виховання, оздоровлення дітей.

Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; накопичено певний досвід виховання морально-вольових якостей дітей та молоді. Водночас, на жаль, спостерігається багаторічне використання в загальноосвітніх навчальних закладах змісту, форм і методів виховання, які не повною мірою відповідають віковим особливостям учнів; неефективність системи виховання у процесі спортивно-масової роботи; відставання методичних розробок занять фізичною культурою від міжнародних аналогів; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності спортивно-масової роботи в школах та позашкільних навчальних закладах; ігнорування у виховній і спортивній роботі індивідуального підходу до юнаків та дівчат тощо.

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення учнів як нових здорових особистостей, готових конструктивно протидіяти викликам часу, є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття бойовим хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей,

формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Бойовий хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави.

Актуальність підготовки монографії «Виховний потенціал бойового хортингу» зумовлена суспільною значущістю проблем зміцнення здоров’я нації, національно-патріотичного виховання підростаючого покоління; традиційним підходом до організації спортивно-масової роботи в закладах освіти, потребою оптимізувати навчально-тренувальний процес занять бойовим хортингом; важливістю виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом й недостатньою розробленістю відповідних педагогічних умов, змісту, форм і методів реалізації цієї діяльності.

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

Матеріал монографії структуровано в шість розділів:

1. Бойовий хортинг в Україні як національний вид спорту і соціальне явище.
2. Бойовий хортинг у пошуках сучасної моделі навчання і виховання.
3. Змістово-організаційні питання навчання і тренування у бойовому хортингу;
4. Психолого-фізіологічні аспекти навчання і виховання юного спортсмена бойового хортингу;
5. Національно-патріотичне виховання засобами бойового хортингу;
6. Методика навчання і виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом.

Автор видання врахував положення філософії та історії України, психології, фізіології і гігієни, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів бойового хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних спортсменів бойового хортингу, теорії та методики фізичного виховання.

У монографії представлено рекомендації з певних розділів підготовки дітей і молоді в бойовому хортингу. Він також містить практичний матеріал до навчальної програми з бойового хортингу, що розрахована на вісім років навчання

дітей і молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці та техніки в партері – продовження атакувальних дій, захисних і наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

Таким чином, матеріал монографії ґрунтується на освітніх стандартах та базових принципах навчання і виховання. Автор намагався забезпечити доступність викладення тексту, прагнули презентувати особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у виховній роботі, обґрунтувати доцільність вибору форм і методів, розраховували на творчість вчителів, тренерів. Автор монографії сподівається, що розроблені матеріали будуть корисними вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напряму, дитячих та юнацьких об’єднань і розраховують на зворотний зв’язок із користувачами цього видання.

# РОЗДІЛ 1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ І СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

## 1.1. Сутність, історико-культурні витоки та місце бойового хортингу у міжнародному спортивному співтоваристві

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Його засновано в нашій країні у 2008 році. Розробка правил змагань з бойового хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Спорт, а точніше ті його види, які походять від військових єдиноборств (бойовий хортинг, боротьба, фехтування), є тим середовищем, в якому в сучасних умовах продовжують своє життя військові традиції різних народів. У змаганнях частіше перемагають представники тих народів, хто має, а відповідно, мав і раніше більш потужну, більш розвинену військову традицію. Тобто ті народи, чиї спортсмени перемагають у спорті зараз, мали і мають воїнів, які перемагали і перемагають у рукопашних сутичках на війні. З іншого боку, зазвичай, якщо у бойових мистецтв країн немає опори на народну традицію, немає і перемог у відомих міжнародних змаганнях з бойових мистецтв.

Бойовий хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення бойового хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

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

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

Назва і поняття «бойовий хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання

характеру в найжорстокіших рукопашних сутичках, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту.

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

Сучасний український бойовий хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас, бойовий хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козача військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення бойового хортингу відбувалося з 2008 по 2020 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного бойового хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником.

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

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

Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) бойового хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же бойовий хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі. З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена праслов’янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не

тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного бойового хортингу в Україні немає.

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

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

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

Однією з особливостей розвитку бойових мистецтв є достатній обсяг різноманітної друкованої та відеоінформації з єдиноборств різних країн, що практикуються в усьому світі. Збільшується кількість різних напрямів, стилів, шкіл і клубів спортивного, бойового єдиноборства і бойових мистецтв. Система бойової підготовки існує також і зі зброєю. В результаті застосування будь-якої секретної зброї вона швидко стає менш секретною, інформація про неї стає відомою широкому колу людей, які цікавляться методиками тренувань, любителям і професіоналам. Загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (Україна – бойовий хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо).

Україна, що міститься у центрі Європи, на сухопутних шляхах з північних країн у південному напрямку, набула певних спеціальних знань й умінь з найрізноманітніших способів ведення двобою і використання зброї. Завдяки такому географічному розташуванню й історичному розвитку способи володіння рукою, ногою і зброєю у двобою позначені відтінками всіх країн світу, від варягів до китайців. Отже, можна визнати, що бойовий хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашного двобою.

У міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв бойовий хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна

позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, засноване переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях, заломах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах. На відміну від більшості західних видів ведення двобою, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу бойового хортингу покладений принцип застосування в змагальному комплексному (два різнопланові раунди) двобої максимального арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен бойового хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств. Передує цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому бойовий хортинг становить собою потужну виховну систему особистості.

В міжнародному спортивному співтоваристві бойовий хортинг розвиває Всесвітня федерація бойового хортингу (World Combat Horting Federation), яка заснована в Україні зі штаб-квартирою у м. Києві. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує бойовий хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації бойового хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

Відтак, бойовий хортинг є представником нового напряму комплексного змішаного єдиноборства в світі (MMA Horting). Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися. Цей спортивний винахід залучає до змагань з бойового хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з бойового хортингу.

Всесвітня федерація бойового хортингу сповідає відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у становленні виду спорту бойовий хортинг на міжнародній арені. Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації бойового хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів з бойового хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Нині українська школа бойового хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації та проведення тренувального процесу, міжнародних змагань, суддівської практики, підвищення рівня спортсменів тощо.

У календарному плані Всесвітньої федерації бойового хортингу раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Отже, бойовий хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчути себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини.

Бойовий хортинг також є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

В Україні і за її межами змагання з бойового хортингу проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 і старше, а також серед ветеранів проводяться окремі змагання. Однак, бойовий хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у бойовому хортингу приблизно 100 тис. осіб).

## 1.2. Універсальність системи бойового хортингу та його соціальна цінність

Універсальність системи бойового хортингу у її популярності і багатогранності – комплексному вирішенні проблем розвитку особистості, суспільства, держави.

Нині бойовий хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві.

Популярність й універсальність системи бойового хортингу полягає насамперед у тому, що цей він увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи.

У розрізі соціально-економічної і політичної ситуації в Україні і світі однією з характерних особливостей сьогодення, за відсутності сталої ідеології держави і ще не сформованої військової доктрини, є зростання інтересу до прикладного бойового єдиноборства і бойового хортингу. Система, створена в реальній бойовій діяльності спеціальними військовими контингентами під час війн і відшліфована на нашому національному підґрунті, унікальна за варіативністю елементів техніки, специфікою педагогічного підходу до навчання спортсмена бойового хортингу і підготовки його психіки в умовах стресової ситуації сутички, на наш погляд, якнайповніше відповідає сучасним запитам України.

Підтвердженням цьому є результати ряду науково-методичних досліджень, виконаних на кафедрах фізичного виховання і олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Система бойового хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – *спортивного й бойового*.

***Спортивний розділ бойового хортингу*** передбачає такі *види діяльності*: спортивні змагання; спортивні показові виступи; спортивно-фольклорні шоу-програми і показові виступи.

Спортивний розділ бойового хортинг об’єднує дві основні підсистеми:

- змагальну;
- кваліфікаційну.

*Змагальна підсистема* бойового хортингу керується офіційно затвердженими Всеукраїнськими правилами змагань, за результатами яких, відповідно до Єдиної спортивної класифікації України, спортсменам присвоюються спортивні звання та розряди (від другого юнацького розряду з хортингу – до почесного спортивного звання «Майстер спорту України міжнародного класу з бойового хортингу»), а також присвоюються тренерські категорії та почесне звання «Заслужений тренер України з бойового хортингу».

За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації бойового хортингу присвоєно кваліфікацію тренера вищої категорії, понад 50 суддям – звання «суддя національної категорії», понад 200 спортсменам з різних областей – почесне спортивне звання «Майстер спорту України».

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту бойового хортингу затверджені на засіданні Президії Національної федерації бойового хортингу України. Такі правила розроблені й діють на основі досвіду та напрацювань українських спеціалістів і є базовим документом комплексної програми оздоровчого та спортивного виховання дітей і юнацтва, яка ґрунтується на принципах прищеплення учням здорового способу життя, прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи, світу, постійного вдосконалення своїх фізичних можливостей з раннього дитячого до літнього віку людини.

*Професійні правила бойового хортингу*. В системі бойового хортингу для професійної діяльності існують правила змагань для спортсменів-професіоналів, за якими проводяться змагання серед дорослих. Такі правила до програм для навчальних закладів не внесені й існують для професійної діяльності спортсменів бойового хортингу.

У ***бойовий хортинг*** входять елементи вивчення і вдосконалення прийомів самозахисту, нападу і ведення сутички, спеціальних прийомів (з використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Певний контингент фахівців, які служать у силових органах і займаються бойовим хортингом, повинні, передусім, володіти бойовим хортингом згідно із професійними завданнями.

Загалом ці завдання вирішує досить обмежене коло фахівців. Насамперед, це представники силових державних структур, спеціальні армійські підрозділи, спецчастини десантних військ і спецназу, морської піхоти, спеціальні частини внутрішніх військ, спеціальні силові структури МВС та підрозділи поліції, підрозділи спеціального призначення СБУ, служби безпеки банків, корпорацій, фірм та інших комерційних структур. Крім того, з'явилися і з'являються численні силові структури приватних охоронних фірм і агенцій – це різні охоронні служби, приватні служби безпеки, служби тілоохоронців та інші подібні структури.

Прикладний і спортивний види бойового хортингу взаємозв'язані і впливають один на одного. Зокрема, змагання з бойового хортингу займають проміжне положення між спортивним і бойовим, бо мають риси і спортивного і бойового, вони корисні всім категоріям і контингентам спортсменів бойового хортингу.

Змагання з бойового хортингу найбільш наближені до реального бою (наскільки можливо наблизити до нього спортивні змагання), мають цілісність справжнього двобою: адже суддя не зупиняє супротивників після зближення, як це робиться в деяких інших ударних видах. Сутички з бойового хортингу для спецпризначенців не передбачають визначення переможця за сумою оцінок за

технічні дії, а мають характер «боїв без правил» з мінімальною кількістю обмежень.

Бойовий хортинг істотно впливає на подальший розвиток спортивного розділу бойового хортингу в сенсі його збагачення (особливо на правила спортивних змагань), тому частину втрачених знань, заснованих на принципах ведення реального двобою, можна повернути у спортивний розділ бойового хортингу для його подальшого вдосконалення.

Бойовий хортинг – універсальна *бойова система*, впроваджувана в підготовку армії, флоту, правоохоронних органів та частин спеціального призначення, розроблена на основі як національних єдиноборств, так і прикладних систем вогневого контакту та рукопашної сутички для армії, поліції та спецпідрозділів провідних країн світу.

Техніки бойового хортингу, як у жодній іншій системі, дають реальні шанси на виживання у разі зіткнення з кількома супротивниками. Побудовані на природних рухах і реакціях людського організму, ці техніки не вимагають тривалого механічного розучування, а вільне маніпулювання малими частинами технік – технічними елементами дає спортсмену бойового хортингу змогу адекватно реагувати на будь-яку ситуацію.

Порядок побудови та застосування прийомів спортсмен бойового хортингу визначає сам, виходячи з фізичного і психічного стану противника, умов місцевості і цілого ряду інших факторів. Головний принцип пластичних систем – не відповідати силою на силу, а спрямовувати зусилля супротивника проти нього самого, використовуючи це зусилля у власних технічних діях.

Стрижнем системи є координаційні та психофізичні вправи, які дають можливість у найкоротші терміни формувати в учнів систему універсальних навичок рукопашного і вогневого бою, що згодом вимагає періодичного повторення, шліфування та вдосконалення для успішного практичного застосування. З підвищенням майстерності все менше часу відводиться на техніку і трохи більше на спеціальну фізичну підготовку.

Бійця бойового хортингу з перших же днів занять навчають специфіки бойового мислення, закладаючи навички постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення. У навчанні бойового хортингу бійця, раніше підготовленого за іншими системами, не переучують, а навчають нових технік, максимально реалізуючи здобуті ним раніше навички. Навчання ґрунтується на загальній координаційній та психофізичній основі, що дає початківцю можливість відразу освоювати будь-який з обраних напрямів бойового хортингу, або кілька з них. Однак слід зазначити, що існує певний порядок освоєння і вдосконалення груп технік.

Заняття за системою бойового хортингу уможливлюють підготовку професіоналів-рукопашників високого класу і дають змогу уникнути багатьох недоліків, властивих більшості інших систем підготовки, а саме:

1. Брак технік для вирішення нестандартних ситуацій.

2. Відсутність надійних схем захисту.

3. Відрив відпрацьованих технічних дій від реальних умов бою.

4. Відсутність підвідних психофізичних вправ.

5. Вивчення технік захисту без реальних атакуючих.

6. Підстроювання прийомів під певні позиції атакуючого, що згубно в реальній ситуації.

7. Відмова від природної манери руху тіла.

8. Вивчення новачками складних технічних дій, малоефективних без багаторічної напрацювання.

9. Однобоке, негармонійне формування психофізичних можливостей учня.

10. Вивчення складних, багатоелементних прийомів поза опрацюванням бази простих технічних дій. Цей процес можна порівняти з вивченням мов. Запам'ятати величезну кількість ієрогліфів набагато важче, ніж використовувати алфавіт із декількох десятків букв для складання будь-якого потрібного слова.

11. Вивчення негармонійних систем ведення сутички, в яких наголос робиться переважно на одному типу прийомів на шкоду іншим, що, безумовно, шкодить у бойовій ситуації.

12. Вивчення технік, що не дають реальної переваги перед фізично сильнішим суперником.

13. Вивчення технік за межами міцного підґрунтя теоретичних основ рукопашного бою, медичних та спеціальних знань.

Водночас, бойовий хортинг – *прикладна система*. Основ самозахисту, виживання, вогневого та рукопашного двобою можна навчити людей за двомісячний курс, призначений для осіб широкої вікової групи і середнього рівня фізичного розвитку.

Переважна кількість технік мають прикладне спрямування і розраховані на поразку або знищення супротивника і ніяк не можуть бути контрольовано використані у спортивній сутичці. Прийоми бойового хортингу багатофункціональні і часто поєднують у собі удар і захист, кидок і больовий, обеззброєння і виведення з рівноваги. Тільки за допомогою технік пластичних єдиноборств, до яких належить бойовий хортинг, поранена, хвора, фізично ослаблена людина може чинити опір і перемогти фізично сильнішого, озброєного супротивника.

Отже, зважаючи на два основні блоки (розділи) бойового хортингу, можна виокремити такі його основні *види*:

– ***військово-спортивний розділ бойового хортингу*** – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);

– ***поліцейський розділ бойового хортингу*** – бойова правоохоронна система; поліцейський розділ бойового хортинг – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;

– ***прикладний бойовий хортинг*** – сутички серед чоловіків з мінімальними обмеженнями;

– ***ММА – бойовий хортинг*** – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);

– ***козацький розділ бойового хортингу*** – козацько-прикладна спеціальна система.

Цілісна система бойового хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку може містити:

– ***масовий традиційний бойовий хортинг*** (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення);

– ***бойовий хортинг як професійний спорт*** (бойовий хортинг як спортивний рух);

– ***бойовий хортинг як професійно-комерційний спорт*** (видовищний бойовий хортинг);

– ***бойовий хортинг як професійно-прикладний спорт*** (бойовий хортинг в силових відомствах, поліцейський розділ бойового хортингу);

– ***бойовий хортинг як засіб фізичної реабілітації*** (рекреаційний бойовий хортинг, адаптаційний та інвалідний спорт).

Відповідно до іншої класифікації за ознакою представлення бойового хортингу у різних видах і типах закладів освіти, розрізняють:

- ***бойовий хортинг у закладах дошкільної освіти;***
- ***бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти;***
- ***бойовий хортинг у закладах позашкільної освіти;***
- ***бойовий хортинг у закладах вищої освіти.***

Нині у закладах освіти бойовий хортинг впроваджується згідно із програмами, підготовленими за певними нормативними вимогами і затвердженими Міністерством освіти і науки України.

Унікальність системи бойового хортингу зумовлена низкою положень:

1. Фахівець, підготовлений за методиками бойового хортингу, становить собою особистість із гармонійно розвиненими моральними та психофізичними якостями, що гарантують ефективну реалізацію професійних функцій, значно збільшують ресурс витривалості, зберігають фізичне і психічне здоров'я, продовжують "професійне довголіття". Крім того, у результаті специфічності підготовки людина набуває здатності надалі розвиватися самостійно.

2. Бойовий хортинг дає змогу, з одного боку, уніфікувати процес підготовки фахівців різного профілю, а з іншого – максимально врахувати індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного учня. Розроблена система підготовки уможливлює уникнення головного недоліку більшості систем підготовки бійця – "спортивного" стилю поведінки в бойовій обстановці. Цей стиль виявляє себе в обмеженості бойового мислення, нездатності імпровізувати в межах усіх наявних можливостей і завдань, пасивності у критичних ситуаціях, підвищеній тривожності за нестачі інформації про супротивника і методи його бойової діяльності тощо.

3. У структурі програми підготовки з бойового хортингу передбачена можливість використання різних методик. Це, наприклад, методики швидкісного навчання. Залежно від завдань і термінів підготовки з бойового хортингу вони орієнтуються на формування вузького спектру знань, умінь і навичок. Такі методики можуть бути використані з метою швидкої підготовки до окремих видів екстремальної діяльності. Однак, зазвичай, застосовуються цілісні програми, цільовою установкою яких є комплексний гармонійний розвиток особистості професіонала шляхом формування ряду специфічних психофізичних якостей, що дають змогу надалі без допомоги інструктора вдосконалювати свій професіоналізм.

4. Прикладна цінність системи бойового хортингу зумовлена ще й тим, що передбачає ведення роботи одночасно з достатньо великою кількістю учнів. При цьому система орієнтована на індивідуальні особливості кожного, і це дає можливість максимально оптимізувати процес навчання і виховання.

5. Збереження і накопичення знань і досвіду з різних напрямів бойового хортингу відбувається не шляхом "прямого складування" інформації, що тягне за собою її значні втрати. Основне завдання системи – сформувати в інструкторів і учнів специфічну культуру пізнання, засновану на науково обґрунтованих принципах розумової діяльності.

Теоретико-практичні аспекти розвитку бойового мислення відображені у програмах бойового хортингу прикладного спрямування, його методах, що пройшли багатовікову перевірку в межах традиційних шкіл бойового мистецтва як українського військового та козацького звичаю, так і в сучасних умовах. Водночас одним із первинних завдань бойового хортингу, що вигідно відрізняє його від інших систем підготовки, є розвиток особистості загалом.

6. Оскільки бойовий хортинг як соціальне загальнодержавне явище реалізується через різні його види, уможливлюється задоволення специфічних і часто несхожих потреб окремих відомств, а також повніше врахування вікових особливостей контингенту спортсменів бойового хортингу. Особлива увага приділяється роботі з підлітками, оскільки така робота передбачає ефективне

розв’язання завдань професійного відбору та підготовки висококласних фахівців. Одночасно реалізується найважливіша соціальна функція програми бойового хортингу: *виховання патріота-громадянина через підготовку підростаючого покоління до військової та державної служби.*

***Потенційні групи прихильників бойового хортингу:***

– спортсмени: аматори та професіонали, які займаються бойовим хортингом;

– діти, підлітки та молодь, які мають інтерес і бажають займатися бойовим хортингом;

– люди зрілого віку, які займалися в молодості бойовим хортингом;

– представники спецслужб, у систему підготовки яких входить оволодіння навичками бойового хортингу;

– військовослужбовці строкової служби та контрактники, які займаються або охочі займатися бойовим хортингом;

– сім'ї;

– загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії;

– середні професійні навчальні заклади: училища, коледжі;

– цивільні вищі навчальні заклади: університети, академії, інститути;

– військові вищі навчальні заклади Міністерства оборони України;

– вищі навчальні заклади силових відомств і структур: СБУ, МВС, Прокуратура України, МНС, Мін'юст, Податкова служба України та інші;

– громадські об'єднання, спілки, асоціації працівників силових структур та приватні служби безпеки;

– органи і служби безпеки великих державних і недержавних компаній і корпорацій;

– органи і служби безпеки банків;

– науково-виробничі об'єднання військово-промислового комплексу України;

– органи та структури державної, регіональної та муніципальної влади й управління;

– всеукраїнські, регіональні та муніципальні бібліотечні мережі;

– туристичні компанії;

– готелі, мотелі, кемпінги тощо;

– авіаційні та залізничні перевізники, пасажирські суднові компанії.

Список може бути розширений і доповнений відповідними організаціями та установами інших країн Європи і світу.

***Соціальна цінність бойового хортингу***

Унікальність системи бойового хортингу в Україні визначає її соціальну цінність, а саме:

– популяризація здорового способу життя та виду фізичної активності, яка веде до досягнення моральних і професійно-ділових висот;

– національно-патріотичне виховання підростаючого покоління;

– розвиток спортивної дисципліни, способу оздоровлення населення, виду єдиноборств для підготовки підростаючого покоління до служби у лавах збройних сил, розвиток самодисципліни;

– розвиток форми спеціальної фізичної підготовки співробітників державних відомств, органів і установ, у тому числі співробітників органів безпеки та правопорядку;

– розроблення і здійснення ефективних соціально орієнтованих заходів, спрямованих на використання роботи спортивних клубів, організацій, фахівців, спортсменів бойового хортингу з метою популяризації здорового способу життя, профілактики негативних проявів серед молоді;

– участь у підготовці та проведенні на території України спортивних змагань, турнірів, що відповідають високим професійним та організаційним стандартам;

– організація та проведення семінарів, конференцій, різних зустрічей з проблематики популяризації та розвитку бойового хортингу в Україні, а також з метою підвищення кваліфікації тренерського та суддівського складу;

– участь у створенні тематичних радіо- і телепередач, матеріалів у друкованих ЗМІ, поліграфічної та іншої продукції, спрямованої на розвиток і популяризацію бойового хортингу;

– створення фінансово-економічної бази для ефективного здійснення цільових програм і проектів із розвитку спорту в Україні, зміцнення здоров'я нації;

– представлення та захист соціальний й громадянських прав та інтересів спортсменів і фахівців бойового хортингу.

### 1.3. Роль Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ)

Розвивати всі схарактеризовані у попередньому параграфі види і напрями бойового хортингу покликана відповідна організаційна структура – Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ). Вона є неприбутковою громадською організацією спортивного та оздоровчого напряму.

Вищий керівний орган Національної федерації бойового хортингу України – конференція, яка скликається Президією НФБХУ у міру необхідності, але не рідше, ніж один раз на рік.

Президент НФБХУ – Єрьоменко Едуард Анатолійович, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, Майстер спорту України міжнародного класу.

Президент Федерації здійснює загальне керівництво діяльністю Федерації і керує діяльністю Президії. Перший віце-президент НФБХУ, віце-президент НФБХУ з кадрових питань та віце-президент НФБХУ по спортивній роботі є заступниками Президента НФБХУ, діють за його дорученнями та мають керівницькі повноваження на всій території України.

До складу Президії НФБХУ входять віце-президенти НФБХУ, яким надано відповідні керівницькі повноваження на певний регіон України (загалом 10 регіонів) та які підпорядковані першому віце-президенту НФБХУ, віце-президенту УФХ з кадрових питань та віце-президенту УФХ по спортивній роботі:

- віце-президент НФБХУ по київському регіону України (м. Київ, Київська обл.);
- віце-президент НФБХУ по північному регіону України (Житомирська, Чернігівська обл.);
- віце-президент НФБХУ по північно-західному регіону України (Волинська, Рівненська, Тернопільська, Хмельницька обл.);
- віце-президент НФБХУ по північно-східному регіону України (Харківська, Сумська обл.);
- віце-президент НФБХУ по західно-центральному регіону України (Вінницька, Черкаська, Кіровоградська обл.);
- віце-президент НФБХУ по центральному регіону України (Полтавська, Дніпропетровська обл.);
- віце-президент НФБХУ по західному регіону України (Львівська, Закарпатська, Івано-Франківська, Чернівецька обл.);
- віце-президент НФБХУ по східному регіону України (Донецька, Луганська обл.);
- віце-президент НФБХУ по південно-західному регіону України (Одеська, Миколаївська, Херсонська обл.);
- віце-президент НФБХУ по південному регіону України (Запорізька обл., АР Крим, м. Севастополь).

Загальна кількість членів Президії НФБХУ – 14 осіб.

Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ) виконує різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні функції.

Її *головні завдання*:

- виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б гідно захищали честь України на представницьких світових форумах бойового хортингу, посідали високі місця у світових рейтингах;
- підготовка суддів найвищого міжнародного рівня;

- виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати спортсменів з бойового хортингу, що претендують на призові місця на першостях Європи та світу.

Зважаючи на зазначене, з метою розвитку бойового хортингу Національна федерація бойового хортингу України прагне своєю діяльністю створити умови для підвищення статусу бойового хортингу в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також посилення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя, культурному і духовному розвитку громадян України.

Базовою умовою подальшого динамічного розвитку Національної федерації бойового хортингу України є створення ефективної національної моделі бойового хортингу як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню майстерності спортсменів. Подальше вдосконалення такої моделі неможливо без урахування здобутків України як незалежної держави, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду бойових традицій нашого народу, а також без зважання на рівень розвитку повноконтактних бойових мистецтв в інших країнах.

Одне з основних завдань Національної федерації бойового хортингу України – створення прозорих, зрозумілих, стійких і доброзичливих відносин між керівниками структур, що здійснюють підготовку спортсменів бойового хортингу, із оргкомітетами проведення змагань, а також між керівниками та співробітниками центрального офісу Федерації, партнерами і співвиконавцями.

Найважливішою умовою досягнення економічно ефективної і рентабельної спортивної, навчально-тренувальної і виховної діяльності Національної федерації бойового хортингу України є вироблення і прийняття керівництвом чіткої маркетингової стратегії, а також послідовне і безперервне втілення такої стратегії в повсякденну практику роботи тренерсько-викладацького колективу.

Ефективну, стійку, надійну і безпечну діяльність Національної федерації бойового хортингу України може забезпечити належна система контролю. Основним завданням контролю є спостереження за виконання календарного плану спортивних заходів, затверджених довгострокових, річних і поточних планів, а також виявлення умов і факторів, що можуть перешкоджати досягненню намічених цілей.

У плануванні та організації в НФБХУ діяльності, спрямованої на ефективне освоєння обраної ринкової ніші, застосовуються всі найбільш поширені види реклами і форми рекламної діяльності.

Окрім цього, для підготовки та формування громадської думки передбачено використання засобів масової інформації, телебачення, радіо, газет, журналів,

поширення відеороликів на виставках-ярмарках, відкриття спеціальних сторінок у глобальній інформаційній мережі Інтернет, а також задіяння власних можливостей видання.

Специфіка Національної федерації бойового хортингу України та інших структур бойового хортингу, а саме наявність у її складі засновників і партнерів організації національного значення, дає змогу знаходити способи максимально активно використовувати саме ці структури для формування громадської думки. Ключовим напрямом формування позитивної громадської думки про бойовий хортинг як національний вид спорту та ефективну виховну систему також може бути внесення його як навчально-виховного складника у всеукраїнські, обласні, регіональні та інші програми розвитку спорту і патріотичного виховання дітей та молоді.

Отже, Національна федерація бойового хортингу України є консолідуючим і координуючим центром розвитку бойового хортингу в нашій країні, що визначає перспективи та шляхи розвитку цього національного виду спорту і реалізує заплановане на практиці.

### 1.4. Перспективи та шляхи розвитку бойового хортингу в Україні

Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. Шляхами досягнення такої мети є:

– визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями;

– гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом усіх категорій і груп населення;

– взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;

– визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом зазначеного стане ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відображає всю універсальність соціальних ролей і ресурсів щодо досягнення вищеназваного (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на

міжнародній арені). Окрім цього, бойовий хортинг забезпечує цікавий і змістовний фізично активний відпочинок та ефективний медично-реабілітаційний сервіс населення України.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через цілеспрямоване досягнення бойовим хортингом конкретних результатів у:

– забезпеченні масовості шляхом неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

– формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

– підготовці резерву та гідному виступі українських спортсменів бойового хортингу на міжнародних змаганнях вищого рівня;

– досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

– формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

*Основні завдання у розвитку бойового хортингу:*

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку бойового хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи бойового хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки спортсменів бойового хортингу високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом.

11. Побудова ефективної системи популяризації бойового хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

Для бойового хортингу, що прагне успішного майбутнього в Україні і світі, засадничими положеннями мають стати такі:

- *головний об'єкт діяльності* – пересічний громадянин;
- *пріоритетна цінність* – потреба людини у гармонійному розвитку своєї особистості.

Ураховуючи зазначене, для розвитку бойового хортингу в Україні необхідно керуватися низкою нижченаведених моральних принципів.

*Забезпечення цілісності особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності.* При цьому пріоритетні позиції в процесі заняття бойовим хортингом мають самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

*Безперервність фізичного виховання*, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їхніх занять з бойового хортингу і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

*Консолідація дій органів влади усіх рівнів*, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку бойового хортингу.

*Диференційований підхід* до організації заходів з розвитку бойового хортингу, зважаючи на специфіку та цільову установку на розвиток.

*Науково-методичний супровід*. Використання результатів наукових досліджень у розробленні та реалізації програм розвитку бойового хортингу та формуванні здорового способу життя з обов’язковим виявленням та усуненням основних факторів, що стримують розвиток бойового хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

*Відкритість системи бойового хортингу* для вільного впровадження різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ у процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

*Вивчення і використання міжнародного досвіду* з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем бойового хортингу.

Актуальність подальшого розвитку і популяризації бойового хортингу як виду спорту пояснюється постійним гострим суперництвом спортсменів на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості клубів і шкіл бойового хортингу з різною спрямованістю в технічній і тактичній підготовці спортсменів.

У зв'язку з цим ***основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу в Україні визначено такими:***

1. Організаційна діяльність щодо створення інфраструктури бойового хортингу (насамперед, розвитку мережі його клубів).
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Розвиток спорту вищих досягнень і зміцнення спортивного резерву.
6. Інформаційне забезпечення.

Зокрема, важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації бойового хортингу в країні є розвиток клубного бойового хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з бойового хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами бойового хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами. Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів бойового хортингу – РАНК), що дасть змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів бойового хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації, як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів бойового хортингу.

Основою розвитку клубного руху бойового хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Національної федерації бойового хортингу України в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують бойовий хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного бойового хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з бойового хортингу для всіх вікових груп населення (у трудових

колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять бойовим хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

Для вирішення проблем залучення до активних занять бойовим хортингом дітей та молоді особливу увагу варто звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку має бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвільної діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, формалізуючи і зміцнюючи їхні зв’язки із клубами бойового хортингу.

Система роботи щодо розвитку клубного бойового хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності повинна бути спрямована на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

Розвиток бойового хортингу в Україні, поява нових клубів та секцій масового навчання, не тільки створює умови для залучення до активних занять бойовим хортингом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України.

### 1.5. Бойовий хортинг у системі виховних засобів закладу загальної середньої освіти

Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи є у вигляді навчальних програм з предметів «Фізична культура» і «Захист України», програм гурткової та секційної роботи, які мають гриф Міністерства освіти і науки України. Актуальність даної теми полягає у необхідності подальшого впровадження засобів виховання учнів школи з 1 по 11 класи.

**Виклад основного матеріалу**.

**Початкова школа**

Молодший шкільний вік є важливим у становленні особистості юного спортсмена бойового хортингу, бо саме тоді закладаються основи особистісного розвитку учнів початкової школи, які відвідують шкільні гуртки бойового хортингу.

Віковими особливостями дітей 1–4 класів, які займаються в секціях бойового хортингу, можна вважати: незначний соціальний та моральний досвід, підвищену емоційність, вразливість і водночас пластичність до морально-етичних впливів, імпульсивність та безпосередність поведінки юного спортсмена бойового

хортингу, бажання постійно розширювати коло спілкування. Тому узгодження поведінки та усвідомлення моральних явищ життя характеризуються емоційними узагальненнями, аналізом ситуацій та вчинків, які відповідають загальнолюдським етичним цінностям. Розрив між знаннями моральних принципів і відповідною поведінкою – найхарактерніша властивість юного спортсмена бойового хортингу цього віку. Подальшого розвитку набуватимуть такі моральні почуття: провини, сорому, обов'язку, відповідальності, справедливості, власної гідності, сумління.

Основними потребами спортсмена бойового хортингу в початкових класах є необхідність: у спілкуванні з людьми, в емоційному контакті, визнанні, оцінці своїх дій та вчинків, виявленні власних позицій у ставленні до інших, світу, у дружбі, товариськості, повазі до особистості, самоповазі, набутті нових знань та вмінь для пізнання довкілля. Перед тренером з бойового хортингу, вчителем постає важливе завдання: вирізняти мотив вчинку, роз'яснюючи дитині його сутність і правильність в різних типових життєвих ситуаціях, даючи їй можливість емоційного «переживання» разом із практичним застосуванням отриманих знань.

Беручи участь у спільних видах діяльності, учні бойового хортингу вчаться будувати свої взаємини з однолітками, входити в колектив ровесників. У них виникає потреба до взаємовимогливості та взаємодопомоги.

На цьому віковому етапі у спортсмена бойового хортингу формується ядро особистості (моральні почуття, цінності, переконання), відбувається набуття досвіду моральної поведінки. Він вчиться не лише виконувати вимоги колективу, а й бере активну участь у постановці вимог, виборі доручень, справи, яка їй до душі. В учнів бойового хортингу виникає ще одне новоутворення – відносно стійкі форми поведінки і діяльності, які в майбутньому становитимуть основу формування її характеру.

Після закінчення першого класу в частини спортсменів бойового хортингу не до кінця сформовані особистісні новоутворення, що є характерними для дошкільнят, а саме: недостатнє усвідомлення сприйняття шкільного життя, необхідності впорядкувати та організувати його за певними законами і правилами співжиття; недостатнє усвідомлення внутрішньої етичної інстанції, такої як совість (орієнтування лише на зовнішній контроль з боку дорослих, невміння діяти самостійно), що викликає у спортсменів бойового хортингу почуття невпевненості у собі, спричиняє конфлікти у спілкуванні; відсутність переваг та продуманих дій над імпульсивними (стримування бажань відбувається лише в разі очікування винагороди чи покарання); несформованість адекватної самооцінки. Тренеру з бойового хортингу, вчителеві в другому класі слід продовжувати виховну роботу, спрямовану на корекцію цих недоліків з метою будування специфічних для молодших школярів особистісних новоутворень: довільність

психічних процесів, внутрішній план дій та рефлексію, інтелектуалізацію життя дитини.

У вчинках юних спортсменів бойового хортингу наприкінці другого року навчання вже проглядається позиція у ставленні до того, що їх оточує. Розвиваються і змінюються внутрішні етичні інстанції, формуються моральні мотиви поведінки; розвивається здатність співпереживати, співчувати, а отже, і співдіяти з дорослими та однолітками.

Молодший шкільний вік виявляється сприятливим щодо виховання у спортсменів бойового хортингу фундаментального для її морального розвитку новоутворення, яким є здібність цінувати особистість людини.

Головним новоутворенням навчально-тренувальної діяльності є формування теоретичного мислення спортсмена бойового хортингу, що знаходить відповідне вираження і в рівні сформованості у дітей особистісних моральних якостей, першооснов багатьох моральних понять: доброти (гуманності), людяності, милосердя, чуйності, співчуття, чесності, справедливості, терпеливості тощо. Формування особистості молодшого школяра, який займається бойовим хортингом, значною мірою визначається реалізацією у виховному процесі діяльнісного підходу, згідно з яким моральні правила і норми дитина засвоює активно, в процесі діяльності та спілкування з дорослими, однолітками, старшими та молодшими дітьми. Основна функція її полягає в тому, що в ній набувається досвід ставлення дитини до світу, до людей, до самої себе.

Виховання молодших школярів у системі бойового хортингу здійснюється у процесі тренувальної та навчально-пізнавальної діяльності як провідної шляхом внесення ціннісних складових у зміст навчальних предметів, відведення належного місця «спільно-взаємодіючій діяльності» як на уроках, так і в позаурочний час; гуманізації взаємин у системах «учитель – учень», «учень – учень»; використання тренером з бойового хортингу, вчителем демократичного стилю спілкування з учнями; створення умов для творчої самореалізації кожної особистості.

Важливим є особистісно орієнтований підхід у вихованні молодших школярів, які займаються бойовим хортингом, оскільки для дітей цієї вікової групи характерна особлива сенситивність до морально-етичних впливів, а надто сприйняття норм культурної поведінки, спілкування, мовного етикету, культури взаємовідносин.

Дуже часто внутрішнє самопочуття, емоційний настрій юного спортсмена бойового хортингу залежить від особистості тренера, вчителя початкових класів, оскільки для учнів 1–2-х класів тренер та вчитель залишаються центральною фігурою, арбітром, авторитетом. Лише в 3–4-х класах самооцінка, оцінка однолітків починає переважати оцінку тренера з бойового хортингу.

Зовнішнім вираженням позиції спортсмена бойового хортингу є участь її у різноманітних ситуаціях дитячого життя. Вона виявляється залежно від очікувань вчителя і дитини. Діти з невиправданими очікуваннями часто стають агресивними або, навпаки, пригніченими; боязкими або недовірливими, соціально інфантильними або неспокійними. Ці аспекти необхідно враховувати у роботі з дітьми та батьками.

Головне завдання тренера з бойового хортингу – навчитись створювати і використовувати у спортивному і шкільному житті ситуації, в яких знання і дії були б злиті та дозволили б фіксувати динаміку духовно-морального розвитку дитини, суть якого полягає у вмінні дитини самостійно, а іноді за допомогою вчителя, реалізувати свої здібності до практичної діяльності. Тренер з бойового хортингу має допомогти дитині розвиватись від елементарних навичок поведінки до більш високого рівня, для якого необхідні самостійність у прийнятті рішень і моральний вибір.

Ефективність різних видів виховання системи бойового хортингу залежить від спрямованості виховного процесу, форм і методів його організації. Пріоритетними для учнів бойового хортингу є активні методи, що спрямовані на самостійний пошук істини та сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Оскільки у молодшому віці у дітей, які займаються бойовим хортингом, домінує образне мислення, то найбільш характерними є такі форми діяльності: гурткові заняття з бойового хортингу за ігровими методиками, ситуаційно-рольова гра, сюжетно-рольова гра, гра-драматизація, інсценування, гра-бесіда, гра-мандрівка, екскурсія, ігрова вправа, колективне творче панно, бесіда, тематичний зошит, ранок, свято, усний журнал, групова справа, оформлення альбому, уявна подорож, конкурси, ігри, школа ввічливості, демонстрація, розповідь, моделювання, вікторина, екскурсія, виставка малюнків, операція-рейд, виставка-ярмарок, перекличка повідомлень, добродійна акція, хвилини з мистецтвом, година спостереження, година милування, спортивні змагання, козацькі забави, театральна вистава, ляльковий театр, ведення літопису класного колективу, веселі старти, естафети, догляд за рослинами і тваринами.

**Основна школа**

***Підлітковий вік*** – складний відповідальний період становлення особистості спортсмена бойового хортингу (фактично, це період другого народження особистості), в якому формується соціальна спрямованість і моральна свідомість: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих. Шлях оволодіння ними відбувається через реальні стосунки, через оцінку їхньої діяльності дорослими. Наприклад, не одразу підлітки, які займаються бойовим хортингом, усвідомлюють, що волю загартовує і навчання,

що відкрите визнання своїх помилок свідчить про сміливість, що усвідомлення своєї провини – крок до відповідальності. Знання моральних норм та еталонів взаємин розуміють не завжди глибоко, важко сприймають моральний релятивізм, тому оцінки вчинків інших категоричні, безкомпромісні. Моральні переконання ще не є нестійкими, проте вони стають специфічними мотивами поведінки. З'являються власні погляди, оцінки, які можуть швидко змінитись, але й протилежну точку зору юний спортсмен буде відстоювати так само пристрасно, як й іншу.

Важливі зміни відбуваються у мотиваційній сфері: потреба в самоповазі, в самоствердженні, у визнанні товаришів, у позитивному ставленні з боку друзів. З'являється орієнтація на майбутнє: мрії, ідеали, перспективні плани, віддалена мета. Проте для спортсмена бойового хортингу характерна й відмова від поставленої мети всупереч її об'єктивній значущості, бо воля ще слабка. Підлітки частіше діють за найбільш сильним мотивом, власною ж поведінкою вони ще не володіють, і самі визнають відсутність у себе вольових якостей.

Завданням тренера з бойового хортингу є розвиток у підлітків вольової поведінки, використовуючи для цього емоційно привабливі цілі, підтримуючи їх наміри й уявлення про можливість досягти власного рівня домагань. У спортсменів бойового хортингу у вольовому акті ще слабко представлена виконавська частина. Очима підлітків основною причиною їх неуспішності у школі є лінощі. Практика свідчить, що не менше значення має забезпечення пізнавальної мотивації, розвиток інтересів. Для підлітків є характерною легкість виникнення переживань, емоційної напруги, їм важко стримувати свої радість, горе, образу, гнів. їхні емоції відрізняються ригідністю – інертністю, негнучкістю, навіть тенденцією до самопідтримування. Підлітки «купаються» у власному горі чи в почутті провини. Вони відчувають задоволення від будь-яких переживань, відчувають потребу в сильних емоційних насиченнях. Суперечливі прагнення, які виникають досить часто, ще більше підсилюють загальний емоційний фон, що призводить до виникнення стану афекту. Афективний стан може бути досить тривалим і виникати з незначного приводу. Треба вчити спортсменів бойового хортингу володіти своїми емоціями, говорити про них, виявляти у культурних формах.

Відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості: виникає інтерес до свого внутрішнього світу, що веде до поглиблення та ускладнення процесу самопізнання. Підліткова рефлексія спортсмена бойового хортингу цього віку спрямована на розуміння самого себе, особлива увага приділяється власним якостям особистості, тому підвищується чутливість до оцінок з боку оточуючих, виникає орієнтація на реальні досягнення. Рефлексія відкриває недосконаліть «Я», що глибоко та гостро переживається. Найбільший сплеск рефлексивності в

учнів 7–8-х класів. Зростає критичність з приводу власних недоліків, наприклад, вже в 6 класі з'являються учні, які вважають себе нездібними до жодного з предметів.

Моральна мотивація ще не є стійкою, тому спортсмен бойового хортингу легко піддається навіюванню, таким формам соціальної поведінки, які роблять його дорослим у власних очах. Образи «Я», які створює у своїй свідомості підліток, дуже різноманітні: це фізичне «Я» (уявлення про свою зовнішність), психічне «Я» (про риси характеру, про свої здібності тощо). Але ставлення до всіх цих рис свого «Я» залежить від системи цінностей, яка формується завдяки впливу членів своєї сім'ї та ровесників. Саме тому одні гостро переживають відсутність зовнішньої краси, а інші – фізичної сили, дехто всю увагу спрямовує на підвищення результатів у спортивних видах діяльності. Образ «Я» ще нестабільний, уявлення про себе рухливе. Іноді комплімент або посмішка надовго порушують спокій душевного життя спортсмена бойового хортингу.

З образом «Я» пов'язана самооцінка. Для учня бойового хортингу важливо знати не тільки, який він є, але й наскільки значущими є його індивідуальні особливості для оточуючих, а тому й для самого себе. Відбувається порівняння: «Я такий, як усі» або «Я не такий, як усі». В ідеалі самооцінка повинна складатися з порівняння самого себе сьогоднішнього з самим же собою, але вчорашнім: «Я вчора і я сьогодні, а яким я стану (повинен стати) завтра?». Це складно, проте ефективно. Самооцінка має загальний характер та ще й занижена: учні перебільшують свої недоліки, успіхи дещо занижують.

Але за заниженою самооцінкою може ховатись високий рівень домагань, на основі чого розвивається феномен «дискомфорт успіху». Спортсмен бойового хортингу, маючи таку самооцінку, знецінює досягнення своїх ровесників, радіє їхнім невдачам. Така конфліктна самооцінка виникає за умови завищених вимог з боку батьків, або песимістичних уявлень про можливості свого сина чи доньки. У спортсмена бойового хортингу підліткового віку тоді виникає сильна реакція навіть на справедливі зауваження. Він шукає зовнішні причини для виправдовування своїх реальних невдач або тих, що прогнозуються. Такий «афект неадекватності» вимагає пошуку психологічного захисту у вигляді знецінення успіхів інших. Висока самооцінка повинна поєднуватись із здатністю диференційовано оцінювати свої досягнення і водночас бачити недоліки та перспективи покращення результатів за рахунок усунення недоліків.

Учні бойового хортингу адекватно оцінюють спортивний рівень товаришів, але завищують свою самооцінку. Загальне позитивне ставлення до себе, до своїх можливостей повинно залишатися незмінним, а недоліки – сприйматись як тимчасові, які можна усунути. Самооцінка поступово емансипується від оцінок оточуючих і набуває все більшого значення як регулятор власної поведінки.

Крім реального «Я» виникає і «Я-ідеальне». Якщо рівень домагань високий, а свої можливості усвідомлюються недостатньо, тоді «Я-реальне» буде дуже відрізнятися від «Я-ідеального». Такий стан веде до невпевненості в собі, а в поведінці це виявиться в образливості, впертості, навіть агресивності. Якщо «Я-ідеальне» сприймається досяжним, воно спонукає до самовиховання, здійснення якого сприяє розвитку саморегулювання. Саморегулювання вміщує в собі вільну постановку мети та вибір засобів її досягнення. Деякі спортсмени бойового хортингу (4 %) розробляють навіть програму самовдосконалення, але не всі мають силу волі та наполегливість, щоб здійснити її. Здатність ставити мету, усвідомлювати засоби її досягнення, використовувати свої можливості, передбачати результати є показником високої зрілості особистості, що з'явиться пізніше. В учнів основної школи виникає потреба в життєвому самовизначенні (закінчується 9 клас), спрямованості на майбутнє, визначенні свого життєвого шляху, майбутньої професії. Ця потреба конкретизується в новій соціальній позиції, яка розгортається на наступному віковому етапі спортсмена бойового хортингу.

Враховуючи вікові особливості учнів основної школи, у роботі з ними доцільно використовувати такі форми роботи: година спілкування, секційні та класні збори, година тренера з бойового хортингу, класного керівника, анкета думок, зустріч, відверта розмова, просвітницький тренінг, ярмарок солідарності, конкурс, гра-експрес, спартакіада народних ігор, родинне свято, родинна вітальня, рольова гра, вікторина, веселі старти та естафети, колективна творча справа (жива газета, випуск газети, свято-презентація, усний журнал та інше), проект, школа етикету, операція, виставка-конкурс, ведення літопису класного колективу, фестиваль, колективне ігрове спілкування, похід, спартакіада, турнір, гра-анкета, колаж, ігрова програма, пошукова гра, акція (милосердя, благодійна, екологічна та інші), екологічна стежка, художня галерея, конкурс-ярмарок, виставка творчих робіт, трудовий десант, конкурс-інсценізація, конкурсна програма, інтелектуальна гра тощо.

**Старша школа**

Старший шкільний вік, що охоплює період розвитку учня бойового хортингу від 15 до 18 років, у віковій психології прийнято вважати старшим підлітковим віком. Одним із важливих аспектів психічного розвитку старшокласників є інтенсивне дозрівання, провідна роль у якому відводиться розвитку мислення. У цьому віці спортсмени бойового хортингу виявляють більше самостійності в тренувальних заняттях, у них інтенсивно розвиваються моральні сили, формуються і визначаються риси характеру, відбувається становлення світогляду. Основною особливістю особистісного розвитку спортсмена бойового хортингу є помітний розвиток самосвідомості, самооцінки,

що ґрунтується на самостійному аналізі й оцінці власної діяльності, що не завжди через складність цього процесу є об'єктивними.

Старший шкільний вік є сенситивним для формування у спортсмена бойового хортингу світогляду, вироблення стратегії життя, визначення життєвих планів, формування вміння творити власну долю, активно відповідально та ефективно реалізувати громадянські права й обов'язки. Разом з розвитком абстрактного й цілісного мислення в учнів бойового хортингу відбувається перехід до вищих рівнів мовлення, виникає прагнення до його самовдосконалення, намагання зробити його більш виразним, точним. Старшокласники вже вільно користуються комп'ютером, інтернетом, енциклопедичними словниками, аналізують і зіставляють інформацію з різних джерел.

У спортсменів бойового хортингу помітно розвивається самоспостережливість, вміння аналізувати поведінку. Для них характерне поглиблене усвідомлення психологічних процесів. Помітно зростають сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Інтереси стають зрілішими, тривалішими, стійкішими, міцнішими. Розвиваються пізнавальні інтереси, зокрема – до самостійних видів навчальної роботи.

Пізнавальна діяльність учнів бойового хортингу у старших класах характеризується новими вміннями і розвиненими здібностями, такими як: багатство словникового запасу, уміння розвивати допитливість, організувати сприйняття інформації та визначати нові ідеї, володіти достатнім обсягом інформації, застосовувати засвоєний матеріал за нових умов, критично мислити, розв'язувати складні проблеми, засвоювати причинно-наслідкові зв'язки, встановлювати приховані залежності зв'язків, інтегрувати й синтезувати інформацію, відрізняти незначні відмінності, досконало аналізувати ситуацію, передбачати наслідки, оцінювати процес і результати, міркувати, будувати гіпотези, застосовувати ідеї на практиці, узагальнювати та робити висновки.

Під час навчання у цей період виникають нові мотиви професійного та життєвого самовизначення. Спортсмени бойового хортингу, визначаючи систему цінностей, керуються планом свого індивідуального розвитку та соціальною значимістю життєвих цілей. Соціальні мотиви старшокласників стають більш диференційованими і дієвими, що зумовлює використання у роботі з ними таких форм роботи: диспут, брифінг, відверта розмова, етичний тренінг, ярмарок професій, конкурс, ділова зустріч, етичний тренінг, тестування, екологічний десант, турнір ораторів, моделювання розвивально-виховних ситуацій, музична вітальня, тематична дискотека, клуб веселих та кмітливих, шоу-програма, проект, благодійна акція, брейн-ринг, сократівська бесіда, телефон довіри, філософський стіл, складання індивідуальних програм саморозвитку, дебати, похід, екскурсія, бенефіс, колаж, бал, презентація, агітбригада, прес-шоу, теле-ревю, аукціон,

десант, експедиція (фольклорна, краєзнавча та інші), вечір (поезії, пам'яті та інші), круглий стіл, прес-конференція, фоторепортаж, мобільний консультаційний пункт, презентація-захист, інтернет-форум, відкрита кафедра, вернісаж:, творчий портрет, школа лідера, театральна вистава, мистецькі шкільні колективи (театральні, хорові, хореографічні), тематичний діалог, конкурс творчих робіт, проектна діяльність, поетична вітальня, бал, самотестування, публіцистична вистава, волонтерський рух учнівської молоді, експедиція, літопис класного колективу, конкурсна програма, вікторина, інтелектуальна гра, трудові загони, табори праці та відпочинку, шкільні лісництва, учнівські виробничі бригади.

**Зміст виховної діяльності в системі бойового хортингу**

**ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ**

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість основ духовно-морального та фізичного розвитку особистості: усвідомлення спортсменами бойового хортингу цінності власного життя і збереження здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного, культурного) свого і кожної людини; адаптація до змін навколишнього середовища, пізнання прекрасного у собі, основ самооцінювання, самоконтролю, саморегуляції, самоповаги, почуття гідності, безпеки власної життєдіяльності; знання та навички ведення здорового способу життя (дотримання правил гігієни, рухового режиму).

**Основна школа**

***Виховні досягнення***

**5–7 класи**

Усвідомлення основних засад «Я-концепції» особистості: усвідомлення основних засад «Я-образу», «Я-концепції» особистості; формування у спортсменів бойового хортингу основ самопізнання, самооцінки; формування позитивного самоставлення до дотримання норм етикету; конструктивний підхід до вирішення різних життєвих ситуацій; конструктивне вирішення життєвих проблем; готовність працювати над собою і своїми моральними якостями.

**8–9 класи**

Сформованість основних засад «Я-концепції» особистості: усвідомлення власної індивідуальності, неповторності; виховання у спортсменів бойового хортингу самоповаги; формування емоційної культури; навичок самотворення, життєтворення; стремління до ідеалу.

**Старша школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість життєвих компетенцій спортсменів бойового хортингу:

мої духовні закони;

розуміння та реалізація «Я-концепції» особистості;

імунітет до асоціальних впливів, готовності до виконання різних соціальних ролей;

вміння орієнтуватися та адаптуватися у складних життєвих ситуаціях, розв'язувати конфлікти на основі принципів толерантності;

навички самопізнання, самовизначення, самореалізації, самовдосконалення, самоствердження, самооцінки;

особиста культура здоров'я учня бойового хортингу;

«Ні» шкідливим звичкам.

**ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ**

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість основ громадянських та загальнолюдських цінностей: уміння та навички підтримки та збереження міжособистісної злагоди, запобігання та мирного розв'язування конфліктів; здатності враховувати думку інших людей, адекватно оцінювати власні вчинки та вчинки інших; сформованість моральних якостей спортсменів бойового хортингу (чуйності, чесності, правдивості, справедливості, гідності, толерантності, милосердя, взаємодопомоги, товариськості, співпереживання, щедрості, поваги до особистості).

**Основна школа**

***Виховні досягнення***

**5–7 класи**

Усвідомлення цінностей соціального спілкування:

формування культури поведінки у спортивному залі бойового хортингу, вдома, в школі, в громадських місцях;

усвідомлення себе членом спортивного колективу;

виявляти толерантність, ввічливість, повагу до оточуючих;

формування у спортсменів бойового хортингу уміння і навичок подолання конфліктів;

соціальна шкода агресії і насильства;

культура відпочинку, спілкування на відстані.

**8–9 класи**

Засвоєння учнями бойового хортингу сімейних, родинних та суспільних цінностей:

здоров’я – найвища цінність;

ціннісне ставлення до оточуючих людей;

культура спілкування і мовленнєвий етикет;

повага до батьків, сім'ї, родини;

цінність здорового способу життя спортсмена бойового хортингу;

формувати навички співжиття у колективі;

готовність нести відповідальність за свої вчинки;

неприйняття агресії і насильства.

**Старша школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість соціально-комунікативних компетенцій спортсменів бойового хортингу:

єдність моральної свідомості та поведінки;

вмотивованість до громадянського та особистісного самовизначення;

готовність до моральних вчинків та доброчинної діяльності на засадах гуманного ставлення до людей;

вільний моральний вибір;

навички соціальної взаємодії та потреби допомагати іншим;

реалізація спортсменом бойового хортингу якостей суб'єкта громадянського суспільства;

збереження репродуктивного здоров'я;

пріоритети подружнього життя, збереження та примноження сімейних традицій, забезпечення єдності поколінь;

ґендерна культура.

**ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРАЦІ**

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість понять та уявлень про важливість праці для людини, сім'ї і держави: повага до людини праці; вміння і навички самообслуговувальної праці; почуття відповідальності, охайності, самостійності, ініціативності, дисциплінованості, старанності, наполегливості; початкові уявлення учнів бойового хортингу про світ професій.

**Основна школа**

**5–7 класи**

***Виховні досягнення***

Сформованість у спортсменів бойового хортингу потреби в праці:

уявлення про значущість усіх видів праці;

уміння виконувати певні трудові дії, планувати, регулювати й контролювати трудову діяльність;

навички самообслуговування, ведення домашнього господарства;

вміння доводити справу до логічного завершення;

уявлення про сучасний світ професій.

**8–9 класи**

Кроки на шляху до професійного самовизначення спортсмена бойового хортингу:

активно-позитивне ставлення до праці;

знання про культуру праці в традиціях українського народу;

сформованість таких якостей як цілеспрямованість, організованість, працьовитість та наполегливість у подоланні труднощів у всіх видах діяльності;

значущість суспільно корисної праці;

вміння учня бойового хортингу проектувати індивідуальну освітню траєкторію;

уявлення про сучасний ринок праці.

**Старша школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість готовності до професійного самовизначення і продуктивної праці:

знання основ економіки і ділової етики;

вміння планувати, регулювати і контролювати навчальну і трудову діяльність;

сформованість у спортсменів бойового хортингу таких якостей як ініціативність, працездатність, наполегливість, самостійність тощо;

навички складання основного та резервного професійного плану;

уявлення спортсменів бойового хортингу про принципи побудови професійної кар'єри.

**ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ**

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість понять та уявлень про довкілля: усвідомлення учнями бойового хортингу краси природи як унікального явища в житті людини; пізнавального інтересу до природи; необхідності гармонійного співіснування людини та природи, відповідального ставлення до неї; дбайливого ставлення до природи в традиціях українського народу; ставлення до рослин та тварин на засадах білетики; «Контурна карта виховної еколого-натуралістичної роботи».

**Основна школа**

***Виховні досягнення***

**5–7 класи**

Усвідомлення себе як невід'ємної частини природи, взаємозалежності людини та природи, взаємозв'язок стану довкілля та здоров'я людей:

вичерпності природних ресурсів;

природи як еталонної цінності;

активної життєвої позиції щодо оздоровлення довкілля;

ціннісне ставлення спортсменів бойового хортингу до природи;

усвідомлення своєї відповідальності за домашніх улюбленців;

розуміння явищ природи, знання народних прикмет;

бережливе ставлення до природи;

усвідомлення взаємозв'язку власного здоров'я зі станом екології.

**8–9 класи**

Сформованість в учнів бойового хортингу почуття особистої причетності до збереження природних багатств:

відповідальне ставлення до природних ресурсів і багатств;

ощадливе використання енергоносіїв;

формування у спортсменів бойового хортингу екологічної культури;

навички безпечної поведінки в природі;

потреба в оздоровленні довкілля та участь у природоохоронній діяльності;

навички життєдіяльності в умовах екологічної кризи.

**Старша школа**

***Виховні досягнення.***

Сформованість екологічної культури особистості:

усвідомлення єдності людини та природи;

ставлення до природи як до історико-культурної, соціальної цінності;

моральна відповідальність за збереження природного довкілля;

екосистемний підхід до розв'язання екологічних проблем, стратегій і технологій їх вирішення в інтересах еколого-збалансованого розвитку суспільства;

критичне ставлення спортсменів бойового хортингу до екологічної інформації та способи її пошуку;

правила дотримання інформаційної, харчової та радіаційної безпеки.

## ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВА

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість у спортсменів бойового хортингу естетичних почуттів, уявлень і знань про прекрасне у житті та мистецтві: основ про видову специфіку мистецтв, засобів їх виразності; вміння відчувати та розуміти художні образи; навичок виконувати творчі завдання; перелік рекомендованих екскурсій до природних та культурних об'єктів, включених до списку всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

**Основна школа**

***Виховні досягнення***

**5–9 класи**

Сформованість у спортсменів бойового хортингу потреби у спілкуванні з мистецтвом як основи естетичного виховання і художнього сприйняття дійсності:

пізнавального інтересу до мистецтва;

навичок сприймання та аналізу художніх творів;

здатності до творчої діяльності у мистецькій сфері;

художньо-естетичних смаків, емоцій, почуттів і культури мислення та поведінки.

Розуміння спортсменами бойового хортингу ролі мистецтва як основи морально-духовного розвитку особистості:

здатності цілеспрямовано сприймати, відчувати, правильно розуміти мистецтво;

здатності висловлювати власне ставлення до мистецтва, творчої діяльності у мистецькій сфері;

потреби людини у спілкуванні з мистецтвом;

системи мистецьких знань, понять, термінів, тлумачень.

**Старша школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість у спортсменів бойового хортингу естетичної культури особистості, художньо-естетичних цінностей:

здатність до активної перетворювальної діяльності з внесенням елементів краси в усі сфери життя людини;

навички створення мистецьких проектів як основи творчого самовираження і самоствердження особистості;

розуміння учнями бойового хортингу художніх шедеврів, вміння вирізняти цінності та квазіцінності (піднесене і потворне);

оволодіння спортсменами бойового хортингу інформаційно-комунікативними технологіями.

**ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ**

**Початкова школа**

***Виховні досягнення***

Сформованість у спортсменів бойового хортингу основних понять про народ, націю, суспільство, державу: почуття поваги та гордості до рідного краю, народу, мови; відчуття себе громадянином України, шанування державних символів, Конституції України; любові до культури свого народу, його традицій, звичаїв і обрядів; розуміння правил взаємодії людей у колективі, суспільстві та безконфліктність їх спілкування, толерантного ставлення до представників інших національностей, шанобливого ставлення до їх культури, релігій, традицій.

**Основна школа**

**5–7 класи**

***Виховні досягнення***

Усвідомлення спортсменами бойового хортингу єдності власної долі з долею Батьківщини:

виховання у спортсменів бойового хортингу почуття патріотизму;

почуття любові до свого рідного краю, Батьківщини, народу, традицій та звичаїв;

моральних, духовних та історико-культурних цінностей, високої мовної культури;

шанобливого ставлення спортсменів бойового хортингу до державної символіки;

правил та норм поведінки, соціально важливих для суспільства;

активної життєвої позиції щодо негативних проявів у соціумі;

толерантного ставлення до історії та культури інших народностей, які проживають в Україні та інших державах;

шанування героїв України;

знання і повага законів України.

**8–9 класи**

Сформованість у спортсменів бойового хортингу потреби у збереженні та примноженні духовного й матеріального багатства українського народу:

відповідальності, як важливої риси особистості, за долю Батьківщини;

розуміння особистістю своїх прав, свобод, обов'язків;

громадянської життєвої позиції, участь в учнівському самоврядуванні, житті школи та громади;

власної віри у духовні сили народу, його майбутнє;

усвідомлення себе патріотом і громадянином України;

участь спортсменів бойового хортингу у самоврядуванні закладу;

потреби у полікультурному спілкуванні на основі взаєморозуміння та поваги.

**Старша школа**

***Виховні досягнення***

Національна самосвідомість спортсмена бойового хортингу:

сформованість основних понять про народ, націю, суспільство, державу;

знання Конституції України, виконання норм закону;

ідентифікація з українською нацією, усвідомлення себе громадянином, патріотом і гуманістом, який може і має добросовісно впливати на розбудову громадянського суспільства, правової демократичної держави в Україні, захищати свої права;

почуття патріотизму, розвиненої правосвідомості, культури міжетнічних відносин;

почуття свободи, людської і національної гідності;

розуміння спортсменами бойового хортингу важливості української мови як основи духовної культури нації;

знання історії, культури свого народу, його традицій, звичаїв і обрядів;

готовність до захисту національних інтересів України;

толерантне ставлення спортсменів бойового хортингу до представників інших народностей, шанобливе ставлення до їх культури, релігій, традицій.

Таким чином, система бойового хортингу має дуже великий потенціал щодо морально-етичного, фізичного, духовного виховання школярів різного віку. Спортсмени шкільного віку, які займаються бойовим хортингом, підпадають під ефективний комплекс виховних засобів як загальноосвітнього, так і спортивно-підготовчого спрямування. Подальші напрями дослідження передбачають обґрунтоване наукове впровадження бойового хортингу у систему освіти, розроблення навчальних програм секційної роботи в закладах загальної середньої освіти.

# РОЗДІЛ 2. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ПОШУКАХ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

## 2.1. Філософська основа бойового хортингу та кодекс честі спортсмена

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа бойового хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.* Відповідно, гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ».

Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоднішнього життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний морально-вольовий дух – ***Дух бойового хортингу***, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

*Бойовий хортинг – це спосіб життя*, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі було, цінується більше, ніж фізичні дані, честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу.

*Бойовий хортинг – це фізична освіта.*

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична неврівноваженість. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні двобої та сутички становлять

собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам’ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам’ять запам’ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу.

*Бойовий хортинг – це спорт.*

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні двобої та сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

*Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.*

Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей бойового хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу*. Процес підготовки спортсмена виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається

внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен бойового хортингу навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабкостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змітає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує дух.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

***Кодекс честі спортсмена бойового хортингу***

Честь спортсмена бойового хортингу – сукупність його вищих моральних принципів, якими він керується у своїй поведінці. Сукупність моральних правил спортсмена бойового хортингу – його етика.

Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи їхня діяльність здійснюється на добровільній або професійній основі, незалежно від часу й місця проведення заходів з бойового хортингу.

Для розуміння та реалізації норм поводження спортсмена визначено підрозділи Етичного кодексу бойового хортингу: правила поведінки в спортивному тренувальному залі; правила поведінки на змаганнях; правила

поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу; правила поведінки в побуті.

У своїй основі бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі, що возвеличує такі якості, як: *відповідальність, наполегливість, благородність, ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, повага до інших людей, неможливість зради, вірність у дружбі.*

Вступаючи до школи бойового хортингу, учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яких його навчили, буде завжди дотримуватися законів бойового хортингу, і якщо стане вчителем – передасть істинні знання і вміння.

*Етичні правила спортсмена бойового хортингу:*

1. Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузтвом.
6. Пробачай іншим неістотні моральні помилки.
7. Прагни мати ближчі взаємини з однолітками.
8. Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера.
9. Не ображайся через дрібниці.
10. Прагни не проявляти свій гнів.
11. Вибачайся за неправильні дії.
12. Стався до інших з повагою.
13. Ділися своїми вміннями з іншими.
14. Дякуй іншим за будь-яку допомогу.

***Настанови юним спортсменам бойового хортингу***

*Спортсмен бойового хортингу – спортсмен-воїн:*

- не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності;
- не служи грошам і не май їхньої влади над собою;
- заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших;
- підпорядковуй свої примхи розуму і волі;
- сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

*У братерстві спортсменів бойового хортингу:*

- кожен рівний кожному, всі рівні всім;

- ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, коли братерство визнає тебе і твою владу над ним;
- кожен стоїть за кожного;
- відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх;
- якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

*Відданість вченню бойового хортингу:*

- якщо ти не віриш вченню, значить ти відкидаєш вчення;
- вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш;
- шукай власні переконання;
- вірити як усі, значить – не вірити вченню;
- ніколи не піднімай віру над розумом;
- твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

*Слово спортсмена бойового хортингу:*

- тобі ціна – твоє слово;
- не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова;
- якщо можеш змовчати – не говори нічого;
- слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів;
- не можеш почути вухами – слухай серцем;
- визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

*Ставлення до справи:*

- будь там, де важче;
- не роби нічого наполовину;
- якщо ти хочеш, значить – ти зможеш;
- йти прямо – не означає йти правильно;
- пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

*Спортсмен бойового хортингу у конкуренції:*

- сильний завжди виживає, слабкий завжди гине;
- те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме;
- не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим;
- не йди в один невдалий слід двічі;
- якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.

*Шлях до своєї мети:*

- кожну стрілу запускай у ціль;
- мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати;
- мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник;
- не чекай великого успіху від досягнення малої мети.

*Міра і стриманість:*

- у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе;
- не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому;
- не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості;
- не бажай іншому – не отримаєш сам.

*Гідність спортсмена бойового хортингу:*

- тебе можна знищити, але перемогти – ніколи;
- прости того, хто готовий пробачити тобі;
- ніколи ні про що не шкодуй;
- ніколи не проси два рази;
- пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує.

*Майно і речі:*

- тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою;
- обіцяй тільки те, що зможеш дати;
- поверни собі те, що втратив;
- не чіпай чужого, воно не для тебе.

## 2.2. Теоретичне підґрунтя особистісно орієнтованої виховної моделі бойового хортингу

Виховання спортсмена бойового хортингу – процес становлення, збагачення і вдосконалення особистісного спортивного і духовного світу учня; формування його ставлення до світу, суспільства, групи, людини. Це процес розвитку мотиваційної сфери психіки спортсмена бойового хортингу, відкриття його свідомості смислів і мотивів людської діяльності, результатом чого є виникнення у спортсмена бойового хортингу прагнення до оволодіння ними.

*Отже,* ***виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом*** – це цілеспрямований педагогічний процес створення за допомогою бойового хортингу сприятливих умов для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, які відображають їхню здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до кінця, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях.

Обґрунтуємо і схарактеризуємо особистісно орієнтовану виховну модель бойового хортингу, що відображає його задум, методологічну основу, принципи внутрішньої організації або функціонування, певні властивості та ознаки.

Методологічну основу виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом становить ***особистісно орієнтований підхід***. За визначенням відомого українського вченого І. Д. Беха, розробника зазначеного підходу, *особистісно орієнтоване виховання* – новий тип виховання, що розвивається в

постіндустріальному суспільстві, сутність якого полягає в подоланні суперечності між вихованням «для всіх» і вихованням «для кожного» на основі повороту до особистості, її індивідуальності, свідомості, життєвого досвіду, творчого потенціалу.

У зв’язку з цим усі організаційні структури бойового хортингу як системи мають спиратися на інтеграцію творчих педагогів-професіоналів, управлінську команду однодумців з високою відповідальністю, створення комфортного середовища навчально-виховного процесу, відкритість системи бойового хортингу.

У навчально-виховній моделі бойового хортингу домінує такий тип суб'єкт-суб'єктної взаємодії, в якій власні зусилля особистості мають домінуюче значення. Технологічне забезпечення особистісно орієнтованого виховного процесу вимагає від тренерів, наставників бойового хортингу глибокого розуміння того, що відбувається з учнем, як «проростає» його особистість, як актуалізуються його фундаментальні природні й соціальні властивості, наповнюється культурним ціннісно-смисловим змістом свідомість дитини чи молодої людини.

Особистісно орієнтована навчально-виховна модель бойового хортингу має ґрунтуватися на трьох *виховних позиціях*:

1. Розуміння спортсмена бойового хортингу.
2. Визнання спортсмена бойового хортингу.
3. Прийняття спортсмена бойового хортингу.

*Розуміння спортсмена бойового хортингу.* Кожна людина хоче, щоб її розуміли. Однак зрозуміти іншого – нелегка справа. У розумінні іншого є певний ризик, оскільки потрібно розуміти, що значать слова іншої людини для неї ж самої. Розуміння спортсмена бойового хортингу неможливе без правильної оцінки його емоційних станів. Головним джерелом інформації про цю сферу людської психіки виступає експресія – зовнішнє вираження емоцій і почуттів (міміка, поза, жести, рухи, інтонація і темп мовлення). Найдоступнішим і виразним джерелом інформації про стан учня є його міміка.

Однак, варто пам’ятати, що тренеру (викладачу) бойового хортингу необхідне емпатійне (співчутливе) розуміння учня як суперечливого «Я» з усіма його позитивними і негативними якостями. При цьому доцільно не забувати про висновки психологічних досліджень стосовно того, що любов до себе – одна із найважливіших базових потреб людини. Отже, розуміння тренера буде оптимально продуктивним за умови пізнання дитини не лише на рівні зовнішніх поведінкових проявів, а на рівні глибин її «Я». Розуміння спортсмена бойового хортингу здійснюється у процесі відвертого діалогу шляхом спостереження за його рухами, інтонацією, мімікою тощо.

*Визнання спортсмена бойового хортингу*. Це передусім право спортсмена бойового хортингу бути самим собою, індивідуальністю, яка має свою позицію щодо тих чи інших явищ, ситуацій, проблем. Вимога визнання учня ґрунтується на вірі в його можливості. Окрім цього, тренер за умови визнання має вірити в благородство мотивів і вчинків учня.

Слід виходити з того, що кожна дитина, молода людина є неповторною, має лише їй притаманні темперамент, характер, сприйняття, задатки. Отже, завдання тренера з бойового хортингу полягає не в стиранні індивідуальності спортсмена бойового хортингу, а у визнанні його особистості і врахування цього у навчально-виховному процесі.

Визнання передбачає свідомий підбір тренером різних форм і методів виховного впливу на різних учнів. При цьому слід зважати на те, що незалежно від своїх індивідуальних особливостей, усі учні мусять знати і виконувати необхідні моральні вимоги.

Тренер має визнавати, що один учень робить щось швидко, інший – повільно, третій відразу береться за кілька справ; одні спортсмени проявлятимуть підвищену тривожність; інші – емоційну стабільність. У першому випадку тренеру доцільно бути більш спокійним, теплим, доброзичливим, обов'язково послідовним; у другому – йому слід потурбуватися про підвищення психологічної чутливості учня.

Визнаючи індивідуальність, дуже важливо звернути увагу на спрямованість особистості спортсмена бойового хортингу. Якщо учень сконцентрований лише на перемозі будь-якою ціною, постійно прагне домагатися для себе різноманітних благ, то в нього переважає особистісна спрямованість, і цього разу слід вести роботу з її переорієнтацією у колективне русло.

*Прийняття спортсмена бойового хортингу*. Феномен «прийняття» набув виховної ваги завдячуючи відомому психотерапевту К. Роджерсу. Прийняття означає безумовне позитивне ставлення до дитини незалежно від того, тішить вона дорослих у певний момент чи ні. Прийняття – це не позитивна оцінка, а визнання того, що інший має право бути таким, який він є.

Якщо тренер (викладач) бойового хортингу приймає учня, то приймає і його недоліки, не оцінюючи їх. Він просто знає, що вони існують. Якщо сказати простіше: не можна висловлювати стосовно дитини негативних оцінок уголос!

Чому так важливо приймати дитину, молоду людину без оцінок? Вона має знати, що ставлення до неї не залежатиме від якихось умов, наприклад успіхів чи невдач під час змагань з бойового хортингу, високих чи низьких спортивних показників.

Що заважає тренеру прийняти учня? Зосередженість дорослого на собі. Прагнення, щоб спортсмени бойового хортингу в усьому наслідували його, повторювали його успіх.

Безумовне прийняття дає змогу послабити, особливо в період, наприклад, відповідальних змагань, тривожність, навіть страх. За умови прийняття учень переживає спокій і радість за те, який він нині і яким може стати у майбутньому.

Протилежність прийняття – диктат. Відносини диктату призводять зрештою до того, що у спортсмена бойового хортингу формується низький рівень прийняття себе, а це веде до неспроможності приймати інших. Такий характер відносин робить учня невпевненим, породжує безпорадність, неспроможність, недостойність любові, може спричинити депресивний стан.

Повне прийняття проявиться у співчутті, доброзичливості і щирості. Варто не забувати, що легкий дотик, лагідний погляд, співчутлива мовчанка додають сил для здолання болю, для віри в себе, допомагають пережити конфлікт. Доброзичливий тренер буде терплячим до плутаного пояснення учня, бурхливого вираження почуттів, довгого монологу.

Тренер, здатний до сприйняття, не тільки приймає учня, а й всіляко демонструє йому це, зосереджується на підкріпленні всіх позитивних якостей, розвитку сильних сторін дитини/молодої людини.

Для реалізації сучасної особистісно орієнтованої моделі навчання і виховання під час занять бойовим хортингом важливими, за твердженнями І. Д. Беха, є:

*1. Орієнтація на благородні складники моральної структури спортсмена бойового хортингу*. Така виховна настанова зумовлена тим, що в структурі особистості є Я-доброцентроване і Я-егоцентроване. У своїй діяльності тренер має апелювати до Я-доброцентрованого, навіть якщо вихованець учинив проступок. У випадку осудження дорослому теж доцільно, хоча б незначною мірою, виразити повагу до якоїсь суспільно значущої позитивної якості учня. Така апеляція є проявом очікування тренера щодо моральних вчинків дитини у майбутньому.

*2. Орієнтація на довіру учневі.* Звернення до Я-доброцентрованого вихованця вимагає також, щоб тренер ставився до нього не з підозрою стосовно його дій, а з психологічно підтримувальною довірою. Недаремно кажуть, що людина не може загинути, доки інша щиро вірить у неї.

*3. Орієнтація на формування самоповаги спортсмена бойового хортингу*. Учень повинен поважати себе за певні духовно-моральні цінності, яких він свідомо надбав у процесі занять бойовим хортингом. Почуття самоповаги, яке сформувалось на такій внутрішній основі, згодом виступатиме мотивом його подальшої діяльності з особистісного удосконалення. В іншому випадку самоповага проявлятиметься як самозадоволеність, й спортсмен бойового

хортингу прагнутиме до завищеної власної значущості і самовозвеличення, у нього виникне непомірна потреба у повазі з боку інших і у штучному утвердженні власної важливості.

Визначальними чинниками виховної діяльності в бойовому хортингу є загальнолюдські цінності. Спробуємо схарактеризувати засадничі ідеї виховання ціннісних орієнтацій спортсменів бойового хортингу:

постійність професійної уваги тренера до формування ставлення юних спортсменів бойового хортингу до соціально-культурних цінностей (добра, любові, істини, краси, людини, природи, праці, пізнання);

суб'єктне сприйняття тренером розвитку здатності юного спортсмена бойового хортингу усвідомлювати своє «я» у зв'язках з іншими людьми і світом, осмислювати свої дії, передбачати їхні наслідки для інших людей і для своєї долі, робити осмислений вибір життєвих рішень;

поціновування особистості юного спортсмена бойового хортингу, визнання за ним права бути таким, яким він є, повага до історії його життя;

повага до спортсмена бойового хортингу, незалежно від спортивних успіхів, статусу, здібностей тощо.

Особистісно орієнтована модель виховання бойового хортингу спрямована на реалізацію сутнісної природи ***служіння***, коли основним життєвим ставленням виступає повага і любов до інших людей.

Спрямованість навчально-виховного процесу під час занять бойовим хортингом на цінність служіння заперечує цілковиту орієнтацію на цінність соціальних досягнень і володіння, що іноді є актуальним для спортсменів. За життєвої цінності соціальних досягнень як визначальної основним ставленням до життя стає суперництво, що створює тривожні настрої, невпевненість у собі й виступає перепоною для успішного особистісного розвитку. За таких цінностей інша людина є лише засобом для досягнення власних цілей, моральних заборон тут немає.

Отже, потрібно так навчати і виховувати спортсмена бойового хортингу, аби він мав стійке переконання, що віддавати – означає робити внесок у формування іншої людини, що є найбільшим проявом могутності того, хто віддає. Коли я віддаю (служу іншим), я відчуваю свою силу й багатство, і ці емоційні переживання наповнюють мене радістю. Віддавати набагато радісніше, ніж отримувати.

У бойовому хортингу в центрі уваги стає моделювання ситуацій вільної, творчої співпраці тренера й учня. При цьому одна з основних функцій дорослого полягає в тому, щоб розвинути у вихованця здатність якнайточніше розуміти свій внутрішній світ. І що дуже важливо, саме тренер має заохотити вихованця до вільної і свідомої морально-духовної дії.

Взаємодія тренера з учнями повинна мати форму співпраці та співдружності. Людяність у ставленні дорослого до дитини передбачає: любов до неї, зацікавленість у її долі; оптимістичну віру в дитину; майстерність спілкування; відсутність прямого примусу; пріоритет позитивного стимулювання; терпимість до дитячих недоліків.

Демократизація відносин утверджує: право учня на помилку; право на власну думку; стиль взаємин – не забороняти, а спрямовувати, не змушувати, а переконувати, не командувати, а організовувати, не обмежувати, а надавати свободу вибору.

Педагогічне спілкування посідає стрижневе місце у навчально-виховній моделі бойового хортингу. У роботі тренера з бойового хортингу головне значення має зміст слів, якими педагог доносить матеріал до учнів, і саме від цього залежить розуміння теми, що викладається. Відтак, педагогічна діяльність за своєю суттю є спільною діяльністю і будується за законами спілкування, що передбачає: знання тренером основ педагогіки спілкування; володіння умінням організовувати спілкування, керувати ним.

Традиційно в спілкуванні виділяють три взаємозв'язані функції:

– обмін і передання інформації;

– знайомство, сприйняття і пізнання людьми один одного;

– планування, організація і регулювання спільної діяльності.

Комунікативна функція педагогічного спілкування в бойовому хортингу – це, насамперед, обмін інформацією, передання досвіду тренера учням і аналіз рівня навченості та вихованості учня.

Зазвичай, своєрідність виховного діалогу полягає в тому, що дорослий виступає носієм та транслятором особистісних цінностей, а дитина має ними оволодіти. Міжособистісна діалогічна взаємодія тренера і спортсмена бойового хортингу для досягнення розвивальних результатів має бути взаємоактивною.

Особистісно орієнтована виховна модель бойового хортингу має чітке соціалізаційне спрямування:

1) учень як суб’єкт власної життєдіяльності усвідомлює свої реальні можливості у процесі соціалізації, перебуває в активно-діяльному пошуку щодо світу і самого себе;

2) учень розуміє сутність і труднощі конкуренції на соціалізаційному шляху й водночас піднімається до становлення самого себе як потенційного професіонала;

3) соціальна роль учня з бойового хортингу є привабливою для дитини/молодої людини і сприяє майбутньому професійному самовизначенню (учень прагне стати тренером з бойового хортингу).

У зв’язку з цим окреслимо ряд *мотивів* дітей та молоді щодо занять бойовим хортингом.

По-перше, це бажання реалізувати своє прагнення до героїчних вчинків, довести свою дорослість, самостійність, перевірити свої сили, проявити особисті якості, реалізувати свої позитивні амбіції, зайняти певне місце в колективі, самоствердитися.

По-друге, це прагнення здобути деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути у себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті України.

По-третє, це довести представникам найближчого оточення (насамперед, батькам, учителям) власну здатність досягати у житті всього самостійно, робити правильний вибір і моральні вчинки.

По-четверте, це прагнення спілкування з тренером, який є значущою для учня особою.

Тобто, бойовий хортинг має стати школою, в якій кожен спортсмен бойового хортингу побудує свій духовно збагачений життєвий простір – простір соціальних, культурних життєвих виборів і успішної самореалізації особистості.

***Формула духовно-морального шляху у виховному процесі з бойового хортингу***

Виховання – це створення смислів (перетворення чогось на цінність, значуще). Як перетворити миттєвості, події, час, які дитина/молода людина «прожила» з бойовим хортингом, на значуще для неї? Як провести учня (спортсмена бойового хортингу) під час занять бойовим хортингом успішним шляхом духовно-морального розвитку?

Відповідь на таке запитання умовно можна знайти за допомогою формули духовно-морального шляху, науково обґрунтованої І. Д. Бехом. Її секрет полягає у тому, що до кожного нормативного компонента моральної діяльності потрібно долучити суб’єктивну реакцію вихованця, яка і стає предметом піклування педагога, наставника, тренера.

Компонентами моделі будуть:

- моральний зразок;
- моральний намір;
- моральні труднощі;
- образ наміру;
- моральна дія.

Виховна діяльність передбачає обов’язкове відпрацювання усіх структурних компонентів виховного поля (духовно-морального шляху) і розпочинається з

ознайомленням учня з моральним зразком. Він пропонується як в ідеальній (узагальненій) формі, так і у формі прикладу певної непересічної особистості (наприклад, чемпіона з бойового хортингу, відомого тренера, спортсмена бойового хортингу – захисника України, учасника бойових дій).

Спортсмен бойового хортингу може сумніватися у можливості досягнення такого зразка: виправдовуватися, що то (зразок) велика людина, а він не може з нею рівнятися, навіть обурюватися стосовно запропонованого зразка.

Тренер допомагає подолати сумніви, звертаючи увагу на сутність (зміст) якостей, які пропонуються спортсмену бойового хортингу для формування, спільні із людино-зразком якості, мотиви, властивості, схожість національно-культурних умов існування. Такий етап називається ***пізнавальний (когнітивний).***

Виховні ситуації, що створюються у межах навчально-виховної моделі бойового хортингу, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав дитину до самопізнання й самоактивності з тим, щоб вона могла стати творцем власного духовно багатого життя.

А це означає, що учні повинні знати:

- *для чого їм заняття бойовим хортингом;*

- *які саме якості вони хочуть сформувати у результаті занять бойовим хортингом;*

- *чи допоможе їм бойовий хортинг у духовному вдосконаленні;*

- *які труднощі можуть чекати їх у процесі занять бойовим хортингом.*

Керуючи своєю поведінкою, учень набуває індивідуальності, однак своє «Я» він може розвинути, тільки розуміючи свою і чужу поведінку. Для цього тренер має допомогти учневі усвідомити особистісні переваги, які він матиме у разі практичної орієнтації на відповідальне заняття бойовим хортингом загалом чи певну морально-духовну цінність. Важливо спрямувати роздуми спортсмена бойового хортингу з теперішнього на його майбутнє.

Запитання*:*

- *Які життєві перспективи відкриваються у результаті успішних занять бойовим хортингом?*

- *Чи знаєте ви дорослих, які досягли вагомих результатів у бойовому хортингу (чемпіонів, майстрів спорту)?*

- *Чи знаєте ви успішних спортсменів бойового хортингу шкільного віку?*

Це сприятиме переоцінці цінностей вихованцем, він по-іншому ставитиметься до своїх потреб і прагнень.

Відповідно до особистісно орієнтованої моделі навчально-виховної моделі бойового хортингу, пріоритетною сферою розвитку особистості є *ціннісно-смислова*. Це означає, що бойовий хортинг має визнати метою й головним

предметом своєї діяльності ціннісно-смисловий розвиток спортсмена бойового хортингу.

Під час занять бойовим хортингом у дитини потрібно викликати бажання як процес очікування *приємних переживань*. Однак викликати переживання у дитини ще не означає сформувати цінність. Для цього важливо посилювати позитивні емоції дитини через *емоційність спілкування, яскраве презентування життєвих історій інших учнів – успішних спортсменів бойового хортингу тощо.* В учня слід викликати сильні позитивні емоції, переживання. Такий етап називається ***емоційно-ціннісний (мотиваційний).***

Предметом уваги стає емоційно-ціннісне самоставлення спортсмена бойового хортингу. Кожна особистісна цінність, яка перебуває на стадії становлення, проходить послідовні етапи емоційного переживання-діяльності: самопохвали, радості за себе, задоволеності собою, самоповаги і, нарешті, гордості за себе. У цьому разі формується гідність спортсмена бойового хортингу, що невід'ємно пов'язана з його Честю (пригадаємо, СИЛА і ЧЕСТЬ – лозунг спортсмена бойового хортингу).

Завдання тренера: знайти у досвіді дитини, молодої людини хоча б маленькі духовно-моральні вчинки. Рефлексивно-емоційна діяльність спортсмена бойового хортингу, пов'язана з аналізом своїх емоцій, пригадуванням позитивних переживань щодо здійснення того чи іншого морального вчинку приведе до трансформації морального зразка у моральний намір як енергетично сильніше внутрішнє утворення.

Орієнтовні запитання:

- *Хто може назвати себе наполегливим (називається будь-яка морально-вольова якість, цінна для спортсмена бойового хортингу)?*
- *Пригадайте, якими були ваші почуття, коли ви здійснили цей вчинок?*
- *Хто бачив чи чув про ваш вчинок? Як відгукнувся про вас? Як відреагували на ваш вчинок вчителі, батьки, друзі?*
- *Чи відчували ви в цей момент повагу до себе? Що ще ви відчували?*
- *Чи хотіли б ви ще виявити наполегливість (називається будь-яка морально-вольова якість, цінна для спортсмена бойового хортингу)?*
- *Що ви готові для цього зробити?*

Однак, реалізація спортсменом бойового хортингу морального наміру неодмінно наштовхується на певні труднощі, які гальмують цей процес. Завдання тренера – формування в учнів готовності долати труднощі, у тому числі фізичні, які супроводжують моральну поведінку (наприклад, допомогти прибрати зал, скласти обладнання тощо). Окрім цього, спортсмен бойового хортингу має усвідомити, що легкого морального життя не буває, тому потрібно в окремих

випадках вгамовувати свої емоційні переживання, силою волі долати негативні думки.

Результатом усієї попередньої суб'єкт-суб'єктної взаємодії з тренером, наставником є створення у вихованця образу морального наміру. Це відбувається, коли отримані знання, пережиті дитиною/молодою людиною емоційні переживання, труднощі, вольові зусилля проектуються в уяву й вона подумки може пройти свій духовно-моральний шлях і прагне зробити це успішно.

Етап, що є результатом емоційно-ціннісного етапу, можна назвати ***«Я-виклик до дії».*** Я-виклик (до дії) – це не просто бажання якості, а бажання практичних дій, це поштовх до дії, тобто чітке уявлення дитиною своїх майбутніх дій.

Останній етап духовно-морального шляху – ***вчинково-діяльнісний***. На цьому етапі й відбувається моральна практична дія. Тренеру важливо подбати про створення сприятливих умов для моральних діянь учнів. Для цього доцільно правильно, відповідно до потреб і можливостей спортсмена бойового хортингу, визначити завдання й доручення, розподілити ролі у спільній соціально значущій діяльності. Учні можуть з власної ініціативи долучатися до розроблення і реалізації різних соціальних проектів чи участі в таких проектах як партнери.

Після проведення запланованих заходів, реалізації задуманого важлива *моральна післядія.* На цьому підетапі рекомендовано проаналізувати нещодавно пережиті емоції в результаті духовно-моральних вчинків, проговорити з спортсменом бойового хортингу свої відчуття, наміри, акцентувати увагу на збагачення його особистісного досвіду моральної поведінки, зростання авторитету серед однолітків, товаришів, висловити схвалення його вчинку тощо.

Схематично духовно-моральний шлях у виховному процесі бойового хортингу представлено на рисунку нижче.

## 2.3. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу

Бойовий хортинг дає змогу дитині/молодій людині сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові.

Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і відіграє істотну роль у становленні особистості.

Завдяки вольовим якостям люди можуть мобілізувати свої знання, вміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізовуючи вольову цілеспрямованість.

Прояв вольових якостей значною мірою залежить від: ступеня впевненості в досяжності мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

*Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує бойовий хортинг. Однак, не тільки до перемоги над суперником у двобої, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями.* Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей зробив В. К. Калін. За висновками вченого, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до ***первинних вольових якостей*** особистості.

Зокрема, під *енергійністю* розуміють здатність завдяки вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

*Терплячість* визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад при втомі, поганому настрої, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

*Витримка* – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

*Сміливість* – це здатність у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

***Системні вольові якості.*** Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони становлять собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей також належать *наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість.* При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

*Цілеспрямованість* полягає в умінні людини керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

*Наполегливість* – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість

здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

*Принциповість* – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

*Самостійність* – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

*Ініціативність* – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

*Рішучість* – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або нескінченно його переглядати.

*Організованість* – уміння людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для дітей характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;

- забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

- поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

У бойовому хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в учнів *дисциплінованості*. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну самі спортсмени бойового хортингу. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Спортсмени бойового хортингу також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує в учнів почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у спортсменів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Тренеру, педагогу порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

– наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;

– обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;

– наявність елементів небезпеки;

– загострення конкурентної боротьби між командами.

Досягнення значних результатів у бойовому хортингу вимагає від учнів наполегливості. Часто можна спостерігати, коли спортсмени, особливо під час різних ігор патріотично-спортивного спрямування, витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Команда противника відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість

проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Спортсменам доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, «заражені ділянки» в протигазах, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму бойового хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Бойовий хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості й ініціативності. Учні вчаться аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час спортивних ігор спортсмен бойового хортингу нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника. Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці усвідомлюють необхідність проявляти військову хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою грою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у спортсменів є інтерес до її *самовиховання.* Наведемо деякі *прийоми* вправляння і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

– зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
– заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
– продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви стомилися і Вас почало приваблювати щось інше;
– зробіть що-небудь досить повільно;
– коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
– робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз найголовніше;
– у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
– чиніть усупереч усім очікуванням;
– утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати;

– відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз;

– спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти;

– виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається Вам невигідним.

За допомогою бойового хортингу в учнів виховується почуття обов'язку і *відповідальності*. Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов'язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події; вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості. Відтак, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен спортсмен, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по команді. У бойовому хортингу, зазвичай, учень позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються тренером, колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття задоволення і радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов'язків.

Бойовий хортинг сприяє розвитку у школярів такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню в учнів певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці. Має велике виховне значення залучення спортсменів до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідні для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань бойового хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини підлітків під час виконання поставлених завдань, військово-спортивних конкурсів і змагань, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикрості від невдач згуртовують хлопців і дівчат, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху спортсмена є його морально-вольова підготовленість. Водночас виховна діяльність засобами бойового хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

## 2.4. Сходинки здійснення культурно-історичного покликання спортсмена бойового хортингу у процесі навчально-тренувальних занять

Нова модель навчання і виховання має на меті *пробудження, актуалізацію та подальшу соціальну і предметну реалізацію культурно-історичного покликання учня.* Культурно-історичне покликання учня бойового хортингу становить собою категорію, яка фіксує певне педагогічно опосередковане суспільне ставлення, в межах якого проходить конкретна навчально-тренувальна діяльність. Таке покликання має конкретно-історичні форми соціальності, а його витоками є конкретні традиції українського етносу. Звідси, фундаментні каміні просування по шляху культурно-історичного покликання – праця, соціальність, національна культура, освіта.

Безперечно, будь-яке сходження неможливе без праці (розуміють як зусилля, подолання труднощів, витрату життєвих сил на щось корисне). У цій площині праця є мірою життєздатності (як здатності вміти заробляти на себе і сім’ю). Людинотворча роль праці виявляється тоді, коли вона стає улюбленою справою. Наприклад, коли любов до праці тренера з бойового хортингу в певному соціокультурному контексті починає адресуватися іншій людині, тобто – учневі, і здійснюватися заради нього, у цьому випадку любов до праці має можливість перерости в улюблену працю тренера. Учень також, своєю чергою, починає віддавати оточуючим душевне тепло і любов, що передалися від тренера. Так закладається дружелюбність, почуття довіри між учнем і тренером.

Оволодівши достатньою кваліфікацією, учень готовий до входження в універсальний світ бойового хортингу як бойової культури України у формі активного буття в колективі спортсменів. Він поступово стає відданим бойовому хортингу, пропагує ідеї свого тренера, бере з нього приклад. Це вже рівень авторства в спорті та спортивного подвижництва.

Такий щабель реалізації спортивного та культурно-історичного покликання підводить людину, яка займається бойовим хортингом, до можливості досягти повноти самореалізації. Це робить людину щасливою, гармонійною.

Особлива міра повноти людської самореалізації, професійної кваліфікації досягається за гармонії *у розумінні бойового хортингу не тільки як спорту, а ще й як засобу самозахисту, прогресу у житті, вивчення культури, мистецтва, літератури, різних напрямів науки* тощо.

Загальні установки нової моделі навчання і тренування у бойовому хортингу можуть бути реалізовані в конкретних дидактичних умовах. Розглянемо основні з них:

I. Центрування діяльності навколо учня:

– правильно визначена мотивація учня;

– отримання задоволення від процесу навчально-тренувальних занять бойовим хортингом;

– облік індивідуальних успіхів і невдач учня.

II. Забезпечення демократизму у вирішенні тренувальних завдань:

– забезпечення вибору різних рішень одного завдання;

– вибір серед інших справедливого рішення;

– ведення наставницького діалогу.

III. Налагодження співпраці з попередниками, ветеранами спорту:

– запрошення до діалогу і роботи секції/клубу попередників;

– максимальне практичне зближення ветеранів та вихованців;

– налагодження і використання міждисциплінарних зв’язків.

IV. Підтримання партнерської взаємодії з батьками:

– відчуття вдячності учнів своїм батькам;

– залучення батьків до прийняття рішень у суперечливих моментах;

– спільне з батьками планування спортивної долі учня.

V. Розвиток комунікативності й конструктивного спілкування:

– ініціювання спілкування тренером;

– розвиток спортивного менеджменту.

VI. Забезпечення морального контексту спортивних ідей, дій:

– особистий приклад моральної чистоти, що вимагає самоконтролю;

– привчання учнів до ініціювання і демонстрації моральних ідей і вчинків.

*Центрування діяльності навколо учня*

1. Правильно визначена мотивація.

Тренеру необхідно постійно стежити за настроєм учня, змінами у характері й відповідно до цього визначати мету кожного тренування. Після визначення мети треба провести аналіз й підібрати слова настанови, наснаження. У побудові кожного завдання, вправи слід обговорити з учнем мотив їх виконання. Матеріал

цього разу може бути організований у вигляді проблемної ситуації, вирішення якої вимагає особистісного ставлення до техніки виконання прийому чи партнера.

Потрібно прагнути, щоб рішення спортсмена мотивувалися бажанням допомогти, врятувати від помилок, зробити добру справу тощо. За умови морального мотиву, рішення дорівнює вчинку, й відповідно завдання тренера стає способом, за допомогою якого розвивається особистість вихованця.

В усіх навчальних моментах, будь то теоретичне заняття чи практичне вивчення техніки й тактики сутички бойового хортингу, має здійснюватися педагогічний вплив на учня з метою формування моральної мотивації його дій. В іншому випадку матимемо або голу інформацію, або чистий технологізм, «тренерську інженерію» – стати сильним і не думати.

2. Отримання задоволення від процесу.

Кожне тренерське рішення або методика мають реалізуватися через призму зацікавленості учня, його завзятості, захопленості вправами і прийомами. З цією метою під час пояснення техніки прийомів і вправ можуть використовуватися порівняння, притчі, метафори, дотепні спортивні образи. На природі, наприклад, під час тренування на свіжому повітрі можна обговорювати вчинки видатних спортсменів, які готувалися у високогірних таборах, тощо. Особливо потужною для враження юних спортсменів може стати розповідь про похід у гори, де всі викладалися на повну силу й тренували волю до перемоги. При цьому учням доцільно наводити максимально зрозумілі приклади (наприклад, про хлопців, які несли рюкзаки дівчат тощо).

3. Облік індивідуальних успіхів і невдач.

Протягом навчання і тренування учень має відчувати опіку тренера, що полягає не тільки в спортивному наставництві, а ще й у контролі досягнень, постійному аналізі й плануванні заходів, що сприяють розвитку спортсмена. Для цього тренер може вести журнал обліку успіхів і невдач учня, фіксувати моменти його позитивного просування на шляху бойового хортингу. Це дає змогу пропонувати учневі доступні завдання з перспективою «на виріст», коли учень не зможе виконати завдання (провести прийом), але попробує, оцінить свої сили, ознайомиться зі складною технікою. Однак педагог має опанувати не тільки процедуру оцінювання індивідуальних успіхів і невдач учня, а й здатністю правильно проаналізувати результати оцінки. Можливі й інші методичні кроки, що втілюють принцип обліку індивідуальних успіхів і невдач. Все залежить від педагогічної ініціативи й творчості тренера.

*Забезпечення демократизму у вирішенні тренувальних завдань*

1. Забезпечення вибору різних рішень одного завдання.

Якщо учень особисто бере участь у вирішення якогось тренувального завдання, навіть проблемної ситуації певного двобою, методики підготовки до

змагання тощо, то він набагато ініціативніше підходить до справи. Можна, наприклад, у спеціальних проблемних завданнях запропонувати для вибору кілька можливих відповідей чи рішень (неправильні, частково правильні, правильні). Подібна побудова проблемного завдання спрямовує спортсмена на можливість різнопланового вирішення проблем. Така варіативність задає і певну амплітуду світоглядного ставлення до життєвих проблем загалом, налаштовує на широку співпрацю і співавторство з тренером в навчально-виховному, тренувальному процесі, виховує в учня відповідальність за вибране ним рішення.

2. Вибір серед інших морального, справедливого рішення.

Кожне тренувальне завдання, кожна життєва ситуація має кілька шляхів вирішення. Всі вони умовно поділяються на позитивні і негативні. Прагнення до зазначеної варіативності припускає, що не всяке рішення ймовірно принесе користь і моральне задоволення. Є, наприклад, завдання, технічно цілком вирішувані, але морально неприпустимі. У будь-якій ситуації перевагу потрібно віддавати рішенням моральним, справедливим.

3. Ведення наставницького діалогу.

Для вирішення тієї чи іншої проблеми, навчально-тренувального завдання, реалізації змагальних планів потрібно вести з учнем наставницький діалог. Діалогічність є нормою культурного розгортання взаємодії учня і тренера. Для цього необхідна терпимість до іншої думки, відмова від заперечення, пошук можливостей прийняти протилежну позицію. Навіть за формою слід уникати негативних суджень.

Водночас потрібно зважати на те, що учень може займати в судженнях різні позиції. Наприклад, якщо він у розмові каже, що йому подобається оборонна тактика ведення двобою, а тренер не поділяє такого судження, то не обов'язково відразу відповідати категоричним «ні». Краще відповісти, що тренеру подобається інша тактика «від нападу», а не «від оборони». Справа в тому, що заперечення не є аргументом. Разом із тим неприпустимо будь-яке нав'язування навіть позитивних рішень. У всіх випадках саме учню повинна бути надана можливість вільного і відповідального вибору.

*Налагодження співпраці з попередниками, ветеранами спорту*

1. Запрошення до діалогу і роботи секції/клубу попередників.

Кожний клуб бойового хортингу має свою історію виникнення і традиції. Якщо до роботи клубу долучати людей, які раніше тут працювали (тренерів, педагогів, керівників, суддів), то виникає момент злиття минулого досвіду попередників і прагнення нащадків. Треба не просто запрошувати цих людей на спортивні заходи як почесних гостей, а пробувати активно долучати їх до конкретної роботи, зацікавлюючи співпрацею.

Обставина «дружби поколінь бойового хортингу» відкриває можливість творчого наслідування минулого спортивного і людського досвіду. Виникає атмосфера співтворчості, подвижництва, цілісності бойового хортингу як вчення.

2. Максимальне практичне зближення ветеранів та вихованців.

Серед ветеранів спорту завжди є люди, які мають бажання поділитися досвідом, але така можливість трапляється рідко. Діючий тренер з бойового хортингу може зробити традицією спільні тренування ветеранів і нинішніх спортсменів, особливо дітей. Наприклад, у найпростішому тренуванні доцільно створити ситуацію, в якій учні можуть поставити запитання ветеранам спорту. Досвідчені тренери у минулому завжди знайдуть правильну і цікаву відповідь.

3. Налагодження і використання міждисциплінарних зв'язків.

Тренер з бойового хортингу під час навчально-виховних бесід з учнями може використовувати навчальні тексти з фізіології спорту, спортивної метрології, анатомії, психології, людинознавства, етики, історії, філософії та інших навчальних дисциплін. Також з метою різнобічного пізнання рекомендовано перегляд документальних фільмів про спорт, загартування духу і волю до перемоги тощо. Загалом принцип налагодження і використання міждисциплінарних зв'язків може бути розкритий у найрізноманітніших методичних прийомах відповідно до матеріалу, що вивчається, творчого потенціалу, вихованості та професійної компетентності тренера.

*Підтримування партнерської взаємодії з батьками*

1. Відчуття вдячності учнів своїм батькам.

Тренеру слід завжди нагадувати учням про необхідність бути вдячними своїм батькам за все, що вони робили і роблять для них. Варто постійно наголошувати на тому, що без батьківського дозволу вихованці не будуть навіть допущені до занять бойовим хортингом. Таким чином втілюється принцип, відповідно до якого кожна людина в усіх своїх діях має керуватися почуттям вдячності. Свої спортивні результати учні також можуть демонструвати батькам як своєрідну платню за добро, піклування.

2. Залучення батьків до прийняття рішень у суперечливих моментах.

У складних, суперечливих ситуаціях потрібно звертатися за підтримкою до батьків учнів. Наприклад, тренер-майстер своєї справи не скаже слів докору учню, який програв змагання. Він підбадьорить словом і, можливо, відразу згладить негативні відчуття. У такій ситуації рекомендовано заздалегідь попередити батьків про спілкування зі спортсменом, який невдало виступив і програв, надати для них відповідні поради.

Тренер налаштує учня на подальші успіхи за допомогою доброго і відвертого слова, педагогічної настанови. У багатьох випадках такий учень на наступних змаганнях переможе, бо вже відповідальніше готується до них. Батьки

завжди підтримують таку позицію тренера, стануть його партнерами у навчанні і вихованні спортсмена.

3. Спільне з батьками планування спортивної долі учня.

Педагог має планувати змагання і тренувальні збори для учня відповідно до визначеного спільно з батьками подальшого спортивного шляху спортсмена. Тренер паралельно інформує учня і батьків про плани інших спортсменів, які займаються в клубі. Зазначаються позитивні й негативні сторони подальшого просування учнів кар'єрою бойового хортингу. Справжнє вчительство вимірюється насамперед реальною здатністю вчитися в інших людей. Батьки також мають свій життєвий досвід, і у них також є чого повчитися.

Такий принцип свідчить не лише про важливість співпраці з батьками, а й про доцільність віддавати їм першість у вирішенні питань, що стосуються їхньої дитини.

*Розвиток комунікативності й конструктивного спілкування*

1. Ініціювання спілкування тренером.

Багато питань, які виникають під час роботи секції/клубу, на навчально-тренувальних заняттях потрібно вирішувати швидко за допомогою конструктивного спілкування. Не слід чекати, коли батько, мати, дідусь чи бабуся учня прийдуть або зателефонують до тренера. Він сам має взяти ініціативу і поінформувати сім'ю про ситуацію, окреслити шляхи вирішення труднощів.

Тренер має бути відкритим у спілкування з учнями, керівниками інших секцій/клубів, представниками влади. У тренера завжди повинна бути активна комунікативна позиція. Однак у спілкуванні важливо вирізняти, які питання варто обговорити насамперед, а які відкласти. У будь-якому випадку завжди слід дотримуватися правил етики.

3. Розвиток спортивного менеджменту.

За можливості, тренеру не завадить подарувати іншим від секції/клубу значок, проспект, футболку з емблемою бойового хортингу, рекламну афішу, книжку про бойовий хортинг, спортивний костюм тощо. Все це працює на популяризацію бойового хортингу як виду спорту та роботу конкретного тренера.

Виготовлення рекламної атрибутики відіграє важливу роль у становленні справи. Доцільно, аби у клуба був офіційний сайт у мережі Інтернет. Саме через сайт та соціальні мережі громадськість дізнається про діяльність та подальші плани розвитку бойового хортингу. Рекламувати діяльність можуть не тільки тренери, а й самі учні, особливо показуючи приклад власною моральною поведінкою.

*Забезпечення морального контексту спортивних ідей, дій*

1. Особистий приклад моральної чистоти, що вимагає самоконтролю.

Висота педагогічної майстерності тренера з бойового хортингу досягається не місцем, не становищем, а мірою відповідальності, яку він бере на себе. Відповідальність має посісти пріоритетне місце в загальній ієрархії людських цінностей тренера. Показовими щодо цього є спосіб життя і професійність педагога. Вимоги до тренера досить прості, хоча і вимагають для своєї реалізації багато мудрості і такту (див. параграф «Особистість викладача/тренера бойового хортингу»).

3. Привчання учнів до ініціювання і демонстрації моральних ідей і вчинків.

Під час навчально-тренувальних занять слід орієнтувати вихованця на засвоєння низки моральних цінностей. Для навчання бойовому хортингу знайдеться матеріал, що розкриває природу прекрасного і потворного, піднесеного і низького, комічного і трагічного, злого і доброго. Чітке їх розрізнення дає уявлення про ієрархію цінностей і неприпустимість їх змішування.

Однак, тренер повинен не нав’язувати думку учневі. Нехай учень навіть зробить помилку, але пройшовши хибний шлях, він назавжди запам’ятає «вивчені уроки». Якщо ж тренер нав’яже учню хибні уявлення щодо бойового хортингу, він поставить під загрозу наступний крок його сходження, адже сил може не вистачити, і ймовірне розчарування, погіршення спортивної підготовленості.

Отже, тренер має невидимо, непомітно пов’язувати вихованця з його покликанням, згідно з його силами і потенційними здібностями. Головним правилом при цьому має бути прагнення привчати спортсмена думати позитивно, ставитися по-доброму до оточуючих, робити моральні продумані вчинки та відповідати за свої дії.

## 2.5. Специфіка формування фізичної культури юних спортсменів бойового хортингу

### Сутність і система фізичного виховання спортсменів

*Фізичне виховання спортсмена бойового хортингу* – система вдосконалення особистості, спрямована на фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, забезпечення високої спеціальної спортивної працездатності і вироблення потреби спортсмена у постійному фізичному самовдосконаленні.

Фізичне виховання безпосередньо пов’язане з безпечною життєдіяльністю та формуванням здорового способу життя людини. Відповідно, фізичне виховання – це також процес формування у спортсмена усвідомлення небезпеки наркотичного, токсичного, алкогольного та нікотинового отруєння організму і психіки, розвитку морально-естетичної відрази та протидії пияцтву, курінню, наркоманії, моделювання безпечної і моральної поведінки в екстремальних ситуаціях у побуті, на природі, у воді, повітрі тощо.

Фізична культура спортсменів формується у процесі фізичного виховання в навчальній і позанавчальній діяльності. Цей процес спрямований на вирішення таких завдань:

– сприяння правильному фізичному розвитку дітей, юнаків та молоді, підвищенню їхньої працездатності, загартовуванню, укріпленню та охороні здоров'я;

– розвиток основних рухових якостей. Здатність спортсменів до різнобічної рухової діяльності забезпечується гармонійним розвитком усіх фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей;

– формування життєво важливих рухових умінь і навичок. Рухова діяльність успішно здійснюється лише тоді, коли спортсмен володіє спеціальними знаннями, уміннями та навичками. Спираючись на рухові уявлення і знання, учень отримує можливість керувати своїми діями в різноманітних умовах. Спеціальні рухові вміння бойового хортингу формуються у процесі виконання певних рухів, прийомів тощо;

– виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях бойовим хортингом, іншими видами спорту, загальною фізичною культурою, оздоровчими методиками тощо. В основі здорового способу життя спортсмена лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Вона є результатом регулярних (протягом багатьох років) занять бойовим хортингом, загальнорозвивальними і спеціальними фізичними вправами за позитивного й активного ставлення до них самих учнів. Як відомо, природі людини дитячого та юнацького віку властива інтенсивна рухова активність. В інтересах фізичного виховання учнів бойового хортингу необхідно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати цій енергії розумний вихід;

– здобуття необхідного мінімуму теоретичних знань і практичних умінь щодо гігієни та медицини, лікувальної фізичної культури і рекреаційного укріплювального спрямування обраного виду спорту – бойового хортингу. Юні спортсмени від тренера повинні отримати чітке уявлення про режим дня та правила особистої гігієни, про значення фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я і підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, про рухові режими та природні фактори загартовування, про основні прийоми самоконтролю, шкоду куріння і вживання алкоголю тощо.

*Чинники фізичного виховання спортсменів бойового хортингу*

Основними чинниками фізичного виховання спортсменів є гімнастика, ігри, туризм, вправи тощо.

Гімнастика має можливість вибірково впливати на організм спортсмена або на розвиток його окремих систем і функцій. Розрізняють основну, гігієнічну,

спортивну, мистецьку, виробничу, лікувальну гімнастику. Відповідно до навчальної програми з бойового хортингу, учні займаються переважно основною гімнастикою:

– шикування і перешикування, загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами: м'ячами, палицями, скакалками, прапорцями;

– вправи на рівновагу, ходьба, біг, стрибки, метання, елементарні акробатичні вправи.

У грі розвивається фізична сила юного спортсмена бойового хортингу, твердіше робиться рука, гнучкіше тіло, вірніше очі. Тренери найчастіше застосовують ігровий метод для тренування спортсменів дошкільного, молодшого шкільного віку, молодших підлітків, розвиваючи їхню кмітливість, винахідливість, ініціативність. Задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової діяльності, ігри викликають колективні переживання, відчуття ліктя, радість спільних зусиль, сприяють зміцненню дружби і товариства в секції бойового хортингу. Зокрема, у початкових класах дитячо-юнацької спортивної школи проводяться переважно рухливі ігри, а в середніх і старших класах – спортивні ігри за певними правилами.

Туризм – це прогулянки, екскурсії, походи і подорожі, що організовуються для ознайомлення юних спортсменів із рідним краєм, природними, історичними та культурними пам'ятками України. У туристських заходах спортсмени відволікаються від дисциплінованих і регламентованих методик бойового хортингу, здобувають фізичну загартованість, витривалість, прикладні навички орієнтування і пересування в ускладненій обстановці, досвід колективного життя і діяльності, керівництва та підпорядкування, на практиці засвоюють норми відповідального ставлення до природного середовища.

Навіть під час спортивно-оздоровчих таборів юні спортсмени беруть участь у походах, змаганнях, зльотах, семінарах, вишколах тощо. В організації та проведенні туристських походів (піших, лижних, човникових і велосипедних) разом із тренерами бойового хортингу участь можуть брати вчителі школи, вихователі, класні керівники, вожаті, батьки. Вони також несуть відповідальність за дозування фізичних навантажень, дотримання правил безпеки та охорону життя і здоров'я дітей. Під час походів проводиться робота з національно-патріотичного та військово-спортивного виховання, охорони природи, етичного виховання тощо.

У сукупності *чинників* фізичного виховання та розвитку юних спортсменів особлива роль належить природним силам (сонце, повітря, вода). В єдиному комплексі з фізичними вправами вони посилюють оздоровчий вплив на учнів. Сонячні промені, повітря, вода повинні бути, за можливості, невід'ємним компонентом усіх видів рухової діяльності і дієвим фактором спеціально організованих процедур – сонячних і повітряних ванн, обтирань, обливань тощо.

Виховання фізичної культури юних спортсменів бойового хортингу – важливий і вельми складний елемент клубного, секційного або гурткового функціонування. Таке виховання може успішно здійснюватися лише завдяки спільним скоординованим зусиллям тренера з бойового хортингу, вчителів школи, вихователів, класних керівників, педагогічних працівників органів державної влади і місцевого самоврядування, органів учнівського чи студентського самоврядування за місцем навчання, а також за активної підтримки та допомоги батьків.

## 2.6. Моделювання розвитку організаційних форм бойового хортингу

Однією із перспективних організаційних форм бойового хортингу є клуб. Моделювання його розвитку певною мірою відображає картину вдосконалення інших форм організації занять з бойового хортингу. Відтак, ключовою умовою розвитку організаційних форм бойового хортингу є *вивчення і врахування особливостей спортивного клубного колективу*.

Залежно від ступеня злагодженості колективу тренер займає різні позиції у взаємодії з його членами: організатора, учасника, консультанта, партнера. Однак саме *партнерська позиція* допомагає йому знаходити спільно з колективом варіанти ефективного вирішення проблем, що виникають під час проектування й організації різних видів діяльності.

Демократичний стиль педагогічного керівництва колективною діяльністю клубу бойового хортингу, установка тренера на партнерство у спілкуванні, визнання ним прав учнів на власну думку дають йому змогу допомогти кожному в пошуку свого місця у колективній життєдіяльності клубу відповідно до індивідуальних задатків і здібностей, максимально використовувати можливості кожного спортсмена для досягнення загальнозначущої мети.

Необхідною умовою розвитку клубу бойового хортингу є *організація його перспективних соціально та особистісно значущих устремлінь*. Розрізняють три види перспектив: близьку, середню і далеку (пролонговану в часі).

Розуміння перспективи повинно пронизувати життя клубу бойового хортингу. Вибудувати її потрібно так, щоб весь колектив мав перед собою яскраву захопливу мету розвитку і докладав зусиль для її здійснення. Безперервна зміна перспектив, постановка нових і все більш важких завдань – чинник прогресивного руху клубу бойового хортингу. Проте вибір перспектив має бути реалістичним: перш ніж ставити перед спортсменами завдання, необхідно врахувати загальну популярність бойового хортингу, потреби громади щодо нього, рівень розвитку і організованості клубу, досвід тренерського персоналу тощо.

У розвитку клубу особлива роль належить *спільній діяльності*. Така діяльність: породжує і розвиває міжособистісні відносини її учасників, а також є середовищем, знаряддям перетворення, збагачення таких відносин спортсменів. У зв'язку з цим дуже важливою умовою у цьому процесі є залучення членів клубу до різноманітних видів діяльності, що згуртовує юних спортсменів у самоврядний колектив.

Якщо організовується змістовна тренувальна діяльність спортсменів з активною участю всіх членів клубу, то учні не тільки переживають радість успіху, але й привчаються критично ставитися до невдач, недоліків, прагнуть їх подолання.

Проектування, організація під керівництвом тренера *позатренувальних цікавих справ* допомагає встановити у клубі мікроклімат співробітництва, взаємодопомоги, тобто створити певне соціально-культурне мікросередовище для розвитку особистості кожного спортсмена.

Ознаками досягнення клубом бойового хортингу високого рівня співпраці є:

цілеспрямованість і прагнення всіх членів клубу до спільної мети;

умотивованість та зацікавлене ставлення юних спортсменів до тренувального процесу, різних видів позатренувальної спільної діяльності;

цілісність, структурованість і взаємопов'язаність функцій, прав, обов'язків, відповідальності членів клубу бойового хортингу, взаємна підтримка і взаємодопомога у здійсненні колективного задуму;

узгодженість дій, низький рівень конфліктності серед спортсменів;

організованість, планомірність діяльності, управління і самоуправління;

результативність і можливості колективу досягати високих спортивних та інших результатів у різноманітних видах діяльності. Така ознака пов'язана з досягненням, усвідомленням і оцінкою значущості колективного результату, рівня підготовки збірної команди тощо. При цьому тренеру спільно з учнями слід акцентувати увагу на особистісному внеску кожного спортсмена у загальну справу.

Будь-який вид діяльності, що організовується в клубі, вимагає дотримання ряду умов:

уміле висування вимог;

формування здорової (оптимістичної) громадської думки щодо діяльності клубу та самого бойового хортингу;

ініціювання цікавих соціально та особистісно значущих перспектив;

відродження та створення спортивних традицій клубу.

Особливе значення для розвитку клубу як колективу однодумців має *педагогічна вимога*. Значущість такої вимоги тренера полягає в її спроможності навести порядок і дисципліну в клубі, додати духу організованості до

тренувальної діяльності спортсменів, виступити інструментом керівництва та управління ними, допомогти зміцнити духовні взаємини в колективі і надати їм суспільної спрямованості. Педагогічна вимога, будучи спочатку методом у руках тренера, поступово розвиваючись, стає методом діяльності клубу бойового хортингу й одночасно перетворюється на внутрішній стимул діяльності всіх спортсменів, відбивається в їхніх спортивних досягненнях, інтересах, потребах, особистісних прагненнях і бажаннях.

У реалізації педагогічної вимоги слід зважати на самоврядні міжособистісні відносини спортсменів у клубі й громадську думку, що склалася в ньому. Зокрема, вимоги тренера повинні сприйматися більшістю членів клубу за підтримки активу. У зв'язку з цим важливим видається відповідальне *створення органів самоврядування* клубу бойового хортингу, що залежить від спортивного рівня спортсменів й видів їхньої діяльності. Отже, *робота тренера з активом із метою його підготовки до управління та самоврядування життєдіяльністю клубу* також є важливою умовою розвитку спортивного колективу.

*Громадська думка* членів клубу бойового хортингу як умова і результат діяльності тренера та активу з формування колективу – це сукупність тих узагальнених оцінок, що даються в середовищі юних спортсменів різним явищам і фактам колективного спортивного життя. Здорова громадська думка в клубі, своєю чергою, сприяє реалізації тренером методики паралельної дії, що також слід розглядати як умову розвитку спортивного гурту.

Виокремлюють два основних шляхи формування громадської думки в клубі:

налагодження практичної тренувальної діяльності з бойового хортингу;

проведення організаційно-роз'яснювальних заходів у формі бесід, дискусій, зборів.

Серед умов розвитку колективу спортсменів слід виокремити також *накопичення і зміцнення спортивних традицій*, що є важливим завданням виховної діяльності тренера. Ніщо так не зміцнює колектив клубу, як традиція бойового хортингу. Традиції є формою колективної життєдіяльності, яка яскраво, емоційно і виразно втілює характер колективних взаємин і громадську думку клубу. Традиції виникають природно, відображають історію, минуле, яскраві справи колективу, події в житті конкретного клубу. До них належать свята, обряди, звичаї, відзначення знаменних дат, визначення й дотримання норм поведінки, стиль спілкування тощо.

Отже, для моделювання розвитку колективу спортсменів важливо:

визначення цілепокладання як виду діяльності клубу чи іншого об'єднання, що детермінує розвиток суб'єктності та індивідуальності юних спортсменів;

уявлення про взаємодію окремого учня і колективу клубу бойового хортингу як про двосторонній процес: ідентифікація спортсмена в колективі і

відокремлення його в колективі (бути з усіма і залишатися самим собою). У сучасному навчально-тренувальному процесі тренер має забезпечувати гармонійне співвідношення процесів ідентифікації (інтеграції) і відокремлення (індивідуалізації ) юних спортсменів у процесі їх соціалізації;

проектування превентивного спортивного середовища, дружнього до дитини/молодої людини, що передбачає розвиток самоврядних процесів, формування громадської думки, створення і збереження кращих традицій.

## 2.7. Інформатизація процесу навчання і тренування (комп'ютери в навчанні бойового хортингу)

На початку третього тисячоліття розвиток цивілізації визначається переходом від індустріального до інформаційного суспільства, якому притаманне проникненням засобів інформаційних та комунікаційних технологій в усі сфери людської життєдіяльності, зокрема і в систему бойового хортингу як виду спорту, своєрідної системи навчання та виховання.

Інформатизація суспільства – це глобальний соціальний процес, особливість якого полягає в тому, що домінуючим видом діяльності у сфері суспільного виробництва є збір, накопичення, опрацювання, зберігання, передання, використання інформації, здійснювані на основі сучасних засобів мікропроцесорної та обчислювальної техніки, а також різноманітних засобів інформаційної взаємодії та обміну.

Засоби інформаційних і комунікаційних технологій – це програмні, програмно-апаратні та технічні засоби і пристрої, що функціонують на основі мікропроцесорної, обчислювальної техніки, а також сучасних засобів і систем транслювання інформації.

Під *інформатизацією навчання і тренування* в бойовому хортингу прийнято розуміти процес забезпечення сфери підготовки учнів сучасними засобами інформаційних і комунікаційних технологій, орієнтованими на реалізацію психолого-педагогічних цілей навчання і тренування, виховання в умовах безпечного їх застосування.

Застосовуючи інформаційні і комунікаційні технології, тренер з бойового хортингу отримує нові можливості й оптимізує навчально-тренувальний процес завдяки:

– удосконаленню стратегії відбору змісту, методів і організаційних форм навчання та тренування, виховання, відповідних завданням розвитку особистості юних спортсменів у сучасних умовах інформаційного суспільства глобальної масової комунікації;

– оптимізації методичних систем навчання і тренування, орієнтованих на розвиток інтелектуального потенціалу спортсмена, формування умінь самостійно здобувати знання, виконувати навчальну спортивно-пошукову, експериментально-дослідну діяльність, різноманітні види самостійної інформаційної діяльності;

– удосконаленню механізмів управління системою тренування на основі використання автоматизованих банків даних науково-педагогічної інформації, інформаційно-методичних матеріалів, а також комунікаційних мереж;

– створенню і використанню комп'ютерних методик контролю (діагностика, тести тощо) та оцінювання рівня знань і умінь спортсменів.

Процес інформатизації навчально-тренувальної діяльності в бойовому хортингу і застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій привносить у спортивну систему безліч нових дидактичних можливостей, таких як-то:

організація негайного зворотного зв’язку між користувачем і засобами інформаційних та комунікаційних технологій;

візуалізація навчально-тренувальної інформації;

моделювання та інтерпретація інформації про досліджувані об’єкти і їхні відносини (як реальні, так і віртуальні);

архівування, зберігання великих обсягів інформації з можливістю легкого доступу до неї;

автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, інформаційно-методичного забезпечення, організаційного управління навчально-тренувальною діяльністю;

автоматизація контролю за результатами засвоєння навчального матеріалу юними спортсменами.

Для введення комп’ютера в навчально-тренувальний процес тренеру слід знати, які вже є і які розробляються навчальні програмні продукти. Нині серед них на першому місці за поширенням:

програми тренування умінь;

навчально-ознайомлювальні вправи;

навчально-пізнавальні ігри;

вправи на заучування, моделювання, освоєння понять тощо.

Створення комп’ютерних навчальних програмних продуктів є складною, але перспективною справою для фахівців бойового хортингу, педагогів, психологів, галузевих учених, керівників спортивних клубів, секцій та гуртків.

# РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

## 3.1. Види підготовки в бойовому хортингу

Для правильного планування навчально-тренувального процесу з бойового хортингу потрібно мати на увазі, що фахівці виокремлюють п'ять *видів підготовки* спортсменів:

1. *Теоретична підготовка*. Така підготовка передбачає знання законів спортивного тренування, правил змагань тощо.

2. *Технічна підготовка*. Зміст технічної підготовки – засвоєння і вдосконалення спортивної техніки та її варіантів (під спортивною технікою розуміють навичку автоматичних рухів, від яких залежить результат спортивних дій).

Технічна підготовка – основна частина підготовки, що ґрунтується на традиційних рухах українського двобою. Водночас багато спеціальних вправ і засобів технічної підготовки виникли вже у процесі розвитку цього виду спорту в сучасних умовах. Спортсмени бойового хортингу екстра-класу володіють багатьма ударами та кидками з різних груп прийомів, утриманнями, задушливими і больовими прийомами.

3. *Тактична підготовка*. Тактика – оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, спрямована на досягнення перемоги. Під час боротьби виникає багато несподіваних ситуацій, коли спортсмен має прийняти самостійне рішення, тобто знайти і здійснити відповідний прийом. Такий досвід набувається багаторічним тренуванням.

Тактична підготовка – це володіння комплексом підготовок до улюблених прийомів, ведення сутичок з різними супротивниками, вивчення ймовірних противників і підготовка до сутичок з ними; це тактика участі у змаганнях (у підготовчих, відбіркових, основних заняттях тактика різна) і під час тренувань.

Тактична підготовка тісно пов’язана з іншими складовими підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, його сильні і слабкі сторони фізичної, технічної, психічної і тактичної підготовки. На основі аналізу цієї інформації визначається тактичне завдання для кожного конкретного двобою.

У сутичці хортингу можна вирізнити певні *тактичні ситуації*:

1. Початок сутички. Сутичка бойового хортингу починається командою «Файт». Зазначена тактична ситуація повторюється неодноразово після команди судді «Файт», після попереднього припинення сутички, а також після порушення правил.

2. Момент в русі суперника, який намагається атакувати, але ще не прийняв стійкого положення.

3. Помилка в атаці суперника дає можливість здійснити контрприйом.

4. Застосування оптимального захвата в атаці на суперника.

5. Ведення двобою в кутку і на краю хорта.

6. Миттєвий перехід у партер в боротьбу лежачи після:

– невдалої атаки суперника;

– власної невдалої атаки;

– вдалого задушливого захвата;

– застосування успішного прийому в стійці.

4. *Психічна підготовка*. Завдання психічної підготовки – створення оптимального рівня психічного стану, від якого прямо залежить результативність спортсмена. У процесі тренування психічна підготовка безпосередньо залежить від фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Психічна підготовка спрямована на вирішення завдань загального характеру, розвиток особистості спортсмена, досягнення максимальної результативності в певному тренувальному періоді або змаганні.

Необхідно знати і застосовувати індивідуальні методи і прийоми психологічного налаштування на сутичку, важке тренування, на тривалу і наполегливу роботу з удосконалення своєї підготовки, прийоми аутогенного тренування для швидшого відновлення після навантажень (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Орієнтовний план психічної підготовки юних спортсменів бойового хортингу у річному циклі**

| Етап підготовки | Завдання | Засоби та методи |
|---|---|---|
| Загально-підготовчий | Формування значущих мотивів напруженого тренування | Висування перед спортсменом важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його значних можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень |
| | Формування позитивного ставлення до фізкультурно-масової роботи | Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад тренера, заохочення та педагогічні покарання |
| | Удосконалення здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе | Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад тренера |
| | Розвиток вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, витримки, терплячості, самовладання, самостійності й | Регулярне застосування виховних, тренувальних завдань, що викликають у спортсмена об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань у складних умовах |

| | | |
|---|---|---|
| | ініціативності | |
| | Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психофізичні стани, методи психорегуляції | Лекції, бесіди, розмови про значення фізкультурно-масової роботи, самоспостереження та самоаналіз |
| | Опанування прийомами саморегуляції психофізичних станів:<br>зміна думок за бажанням;<br>заспокійлива й активуюча розминка;<br>дихальні вправи | Спеціальні завдання, постійне оновлення навчально-виховного матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, які дають змогу акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються |
| | Розвиток психофізичних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності з бойового хортингу: високої активності; намагання захопити ініціативу; швидкості та глибини мислення | Те саме |
| Спеціально-підготовчий | Формування значущих мотивів змагальної діяльності | Разом зі спортсменом визначити завдання наступного змагального періоду загалом та конкретизувати їх на кожних змаганнях. Коригувати завдання відповідно до потреби |
| | Формування стану бойової готовності до змагань | Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки, коригувати відповідно до потреби |
| | Розроблення індивідуального комплексу заходів для настроювання на змагання | Розробити комплекс дій спортсмена перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби |
| | Вдосконалення методики саморегуляції психофізичного стану | Вдосконалювати у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань, під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань |
| | Формування емоційної стійкості до змагального стресу | Під час підготовки до основного змагання провести спортсмена через систему навчально-підготовчих змагань, індивідуально визначити доцільну норму таких змагань |
| | Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів | Визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри |
| Змагальний | Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до досягнення спортивних результатів | Оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності спортсмена, переконання його щодо можливості вирішити висунуті змагальні завдання |
| | Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних | Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів |

| | | |
|---|---|---|
| | перенапружень | |
| | Зняття змагального напруження | Аналіз результатів змагань, помилок, обговорення можливостей їх виправлення |

5. *Фізична підготовка*. Фізична підготовка – це цілеспрямований систематизований процес, спрямований на:

– поліпшення загальних рухових навичок;

– розвиток спеціальних рухових здібностей залежно від характеру спортивної діяльності.

У навчально-тренувальному процесі треба враховувати дві сторони фізичної підготовки: загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток спортсмена бойового хортингу. Вона підвищує загальну функціональну працездатність організму й утворює основу для пришвидшення спеціальної підготовки. У загальній підготовці велике значення має освоєння інших спортивних дисциплін, розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, гнучкості тощо. Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній підготовці, але її змістом є розвиток спеціальних рухових здібностей.

Загальна фізична підготовка здійснюється в межах спортивного тренування, яке забезпечує достатньо високий рівень прояву рефлексів в роботі на тренажерах, снарядах, у навчальних та змагальних сутичках, у вирішенні різних тактико-технічних завдань. Спеціальна підготовка пов'язана з вибуховою роботою короткочасного режиму. У тренувальному процесі відсоток цієї роботи зростає порівняно зі звичайною спортивною підготовкою. Обидві сторони фізичної підготовки, загальна та спеціальна, взаємно доповнюють одна одну.

Показники фізичної підготовленості спортсмена: витривалість, спритність, гнучкість, сила, швидкість тощо.

*Витривалість*. Для загальної витривалості спортсмену рекомендовано бігати крос один раз на тиждень по 30 хвилин, але у «рваному» темпі – з пришвидшеннями, у процесі бігу моделюючи темп реального двобою.

*Спритність*. Найкраще розвивається освоєнням нових прийомів у стійці й у партері.

*Гнучкість*. Необхідно вміти робити шпагати, впевнений борцівський «міст», добре гнутися вперед. Практикуючий спортсмен бойового хортингу має прагнути досягти гнучкості всього тіла і кінцівок, вміти зберігати рівновагу і управляти своїм диханням, бути відчуженим, але тримати дії під контролем. Тільки пізнавши всі можливості і гармонію свого тіла, можна досягти позитивних результатів у бойовому хортингу.

*Сила*. Для розвитку сили треба проводити навчальні сутички, використовувати більше прийомів боротьби в положенні боротьби лежачи,

виконувати вправи з обтяженнями. Підтягуватися на перекладині необхідно в швидкому темпі. Добре розвиває силу лазіння по линві на одних руках. Доцільно виконувати багато стрибкових вправ.

Як можна перевірити свою фізичну підготовленість? Якщо результати стрибку в довжину з місця у сантиметрах розділити на зріст спортсмена в сантиметрах і вийде 1,5 й більше, значить спортсмен володіє доброю вибуховою силою ніг, що необхідно для виконання ударів ногами, підсічок, кидків через спину, стегно і підхватів.

Якщо виміряти окружність м'язів плеча (біцепс) у напруженому і розслабленому положенні і різниця становитиме 4 і більше сантиметри, то це означає, що сили в руках достатньо, щоб стати хорошим спортсменом.

*Швидкість* – це фізична якість, яка дуже важко піддається тренуванню. Ця якість більше вроджена, ніж придбана. Вона залежить від співвідношення «швидких» і «повільних» волокон у м'язах спортсмена, а також від рухливості і провідності нервової системи. Якщо спортсмен не дуже швидкий, то йому варто більше вдосконалюватися в бойовому хортингу лежачи, а у «стійці» застосовувати тактику коротких ударів, сковування і придушення; в атаці більше сподіватися на випереджувальний початок атакувальної дії, з передчуттям майбутніх рухів супротивника. Якщо швидкість достатня, то можна випереджати більш повільного противника, імпровізуючи дії під час сутички.

Тактико-технічні дії в бойовому хортингу вдосконалюються на основі:

1. Імітаційних вправ та прийомів.

Робота з партнером без опору на малих швидкостях, ознайомлення з рухами на малих швидкостях тільки на першому етапі вивчення та відпрацювання рухів.

2. Тренування на снарядах і спеціальних тренажерах.

Тренування в парах з партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань. Інші форми взаємодії з партнером, ускладнені умови – тренування потоком, в крузі, на обмеженій площі, проти кількох супротивників з обумовленим і не обумовленим нападом тощо.

3. Навчальних сутичок.

Відпрацювання технічних дій у стилі показових виступів, для яких технічні елементи підбираються за простотою виконання, надійністю та ефективністю. Складність становить момент переходу від ударної техніки до кидкової і навпаки, органічність входу в ближній двобій. Для вдосконалення цього існують спеціальні методики бойового хортингу. Поряд із цим варто звернути особливу увагу на серійність і комбінаційність технічної підготовки. Процес навчання можна розпочинати з будь-якого елементу, навіть найскладнішого, але з урахуванням практичного досвіду і принципів раціональної поведінки в реальному двобої. Наприклад, у кидковій техніці, як показала практика і як рекомендують автори

старої школи бойового хортингу, основними елементами є підніжки, зачепи, підбивання та різні варіанти виведення суперника з рівноваги без його амплітудного польоту в момент кидка (збивання, поштовхи тощо), маючи на увазі поєдинок із кількома супротивниками та груповий бій.

Звільнення від захватів як за голу руку чи ногу, так і за одяг, вивчаються та вдосконалюються у комбінаціях з ударами і кидками відповідно до принципу «захист – напад» як єдине ціле. Загальний набір технічних дій підбирають у зв'язку з імітацією дій, наближених до реальних бойових дій як у діяльності армійських контингентів, так і спецслужб антитерористичних підрозділів, оскільки це не тільки додає емоційного забарвлення активних бойових дій, а й психологічно спеціалізує тренувальну діяльність.

Прикладні технічні дії, на відміну від спортивних, належать до категорії заборонених правилами спортивного бойового хортингу, оскільки існує небезпека травматизму. Основне тренування цих дій здійснюється на тренажерах і снарядах. У тренуванні на людині основний акцент роблять на точність виконуваних дій у певній манері виконання з дозуванням, яке не приводять до важких травм і летального результату. Наприклад, у тренуванні ефективних ударів по больових місцях (точках) людини, особливо в ділянці голови та шиї, а також точках ураження внутрішніх органів.

*Фази виконання фізичних вправ*

Рухи, що входять до складу рухової дії (фізичної вправи), виконуються у певній послідовності, і їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну (або головну) і завершальну. Всі три фази взаємопов'язані, проходять плавно і обумовлюють одна одну.

У підготовчій фазі – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямок яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов’язана з рухами, напрямок яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в метаннях, опорних стрибках і ударних рухах бойового хортингу розтягуються ті м’язи, що в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Рухи в основній фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної позиції, найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки при нанесенні прямого удару викличе витягування плеча ударної руки вперед і утворення нестійкого положення спортсмена.

У деяких ациклічних рухів може бути не одна, а кілька основних фаз. Наприклад, у стрибках з ударами ногами – відштовхування і вхід на стрибок, перехід в націлену позицію і виконання удару ногою у стрибку.

Рухи у завершальній фазі спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу, утримувальні рухи після випускання предметів у метаннях, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад наприкінці оберту вперед в упорі верхи тощо.

### 3.2. Загальні питання підготовки спортсмена бойового хортингу

Підготовка спортсмена бойового хортингу, зазвичай, відбувається в процесі тренувань – іншими словами, під час практичних занять під керівництвом досвідченого наставника. Бойовий хортингом не можна опанувати самостійно або теоретично, розмовляючи й читаючи методичну літературу. Щоб досягти майстерності, треба знайти людину, готову навчати, і групу учнів, разом з якими можна було б тренуватися. Вибір школи або клубу залежить від віку, інтересів і умов. Оскільки досвідчених вчителів з бойового хортингу достатньо, знайти зручне місце для тренувань не становитиме особливих труднощів.

Крім спортивного залу зі спеціальним хортом, потрібна спортивна уніформа – хортовка (щільна куртка з поясом і брюки). Тренер зазвичай допомагає новачкам з її вибором і придбанням. Хортовка зшита з міцної бавовняної тканини темно-синього кольору, вони не сковують рухів, тому в них дуже зручно займатися. Це також важлива підмога для виконання захвата і кидка супротивника. Традиційна майка також темно-синього кольору, але для змагань може знадобитися і жовта.

Особливу увагу приділяють кольору кваліфікаційного шеврону, що підкреслює спортивні досягнення, діти молодшого підліткового віку. Чим вище ступінь бойового хортингу, тим більш авторитетними почуваються діти. Вони прагнуть до отримання кольорового шеврону (ступеню бойового хортингу – РАНК), складаючи іспити і проходячи випробування.

Заняття починаються з поклону і покладання правої руки, стиснутої в кулак, на ділянку серця. Уклін етикету покликаний продемонструвати повагу до тренера і партнера, який допомагає вчитися.

Потім йдуть розминка і навчання мистецтва безпечно падати на хорт після кидка – страховки і самостраховки. Страховки – важливе вміння, яким необхідно оволодіти, перш ніж приступати до інших елементів навчання, оскільки воно допомагає не отримувати травм при падінні. Здатність впевнено падати звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши нею, можна переходити до складніших рухів. Більшість початківців бояться падати. Подолати цей страх допоможе лише

наполеглива практика. Потрібно навчитися падати на хорт в будь-якому напрямку. До техніки кидків бойового хортингу можна переходити лише після достатнього вправляння у страховках при падіннях на спину, бік, живіт.

Мета бойового хортингу – набуття здоров'я, а не його втрата. Оскільки для бойового хортингу характерні динаміка і сила, деякі з прийомів, якщо їх виконувати неправильно, необережно, можуть заподіяти травму. Небезпечні прийоми не слід практикувати поза спортивним залом і на непідготовлених людях. У залі ж на хорті їх потрібно виконувати, уважно стежачи за діями партнера. Словом, до практики бойового хортингу потрібно ставитися дуже серйозно.

У масовій свідомості існує помилка, що жаданий майстерський ранк бойового хортингу є найбільш престижним. Насправді, вища майстерність (за великим рахунком – знання) відзначається міжнародним майстерським ранком (international master rank) і шевроном червоного кольору.

В Європі та світі користуються такою колірною гамою, що дає змогу визначити рівень майстерності спортсмена, дивлячись на його шеврон на хортовці або пояс. Спочатку йдуть дев’ять учнівських ступенів: 1, 2, 3 ранк – темно-синій шеврон або пояс початківця, 4, 5, 6 ранк – жовтий, 7, 8, 9 ранк – зелений. Далі йдуть інструкторські ступені: 1, 2, 3 інструкторський ранк – коричневий шеврон чи пояс. Після інструкторських слідують майстерські ступені: 1, 2, 3 майстерський ранк – чорний шеврон (пояс). Далі йдуть міжнародні майстерські ступені – 1, 2, 3 ранк – міжнародний майстер бойового хортингу – шеврон або пояс червоного кольору. Володарі ранків носять шеврони і пояси, які різняться кількістю поперечних золотих нашивок на кінця поясу: 1 – одна нашивка, 2 – дві, 3 – три нашивки. Ця градація ступенів прийнята Всесвітньою федерацією бойового хортингу і дійсна для всіх підрозділів бойового хортингу в світі.

У практиці бойового хортингу застосовують три *форми навчальної діяльності учнів*:

– фронтальна;

– індивідуальна;

– групова.

Перша припускає спільні дії всіх учнів групи під керівництвом тренера, друга – самостійну роботу кожного спортсмена окремо; третя – групову, коли учні працюють у групах з кількох осіб.

Фронтальною формою організації навчальної діяльності спортсменів називається такий вид діяльності тренера та учнів на занятті, коли всі учні одночасно виконують однакову, загальну для всіх роботу, всією групою обговорюють, порівнюють і узагальнюють її результати.

Тренер з бойового хортингу веде роботу з усією групою одночасно, спілкується з учнями безпосередньо під час тренування або пояснення, показу,

залучення юних спортсменів до обговорення техніки і тактики, інших питань, що розглядаються, тощо. Це сприяє встановленню особливо довірчих відносин і спілкування між тренером і учнями, а також учнів між собою, виховує в учнів почуття колективізму, дає змогу навчати спортсменів міркувати і знаходити відмінності в міркуваннях своїх товаришів по групі, формувати стійкі пізнавальні інтереси, активізувати діяльність.

Вправи і сутички бойового хортинг на хорті проходять виключно босоніж, використовувати шкарпетки, тапочки вважається в бойовому хортингу негігієнічним, правила змагань це теж забороняють. Виняток робиться, якщо учасник пошкодив ступню. Жінки під хортовку повинні надягати гімнастичний купальник (верхня і нижня частина разом).

Підготовка спортсмена складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і навчальних сутичок, під час яких перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Вправи загального характеру, підготовчі вправи, тренування на розвиток сили м'язів можуть здійснюватися практично скрізь. Спеціальна ж підготовка та змагання неможливі без відповідного хорта – м’якого килимового покриття 3-5 см завтовшки.

Традиційно заняття бойовим хортингом на територіях стародавньої України, Запорозькій Січі, інших козацьких угрупованнях тощо проводилися на підлозі, встеленій солом'яними матами, званими «хорт» – це зв’язаний мат із соломи стандартного розміру, дещо більше 1,5 кв. м, дуже щільний. Сучасні види хорту робляться зі штучних матеріалів, вони гнучкі, щільні. Вже тривалий час виробляються хорти з міцної гуми, які після з'єднання покриваються спеціальною тканиною.

Сутички в бойовому хортингу проходять на хорті – змагальному майданчику, розміром 10х10 метрів. При цьому основні дії ведуться в квадраті розміром 8х8 метрів. Решта зони, що йде по краю і має червоний колір, називається небезпечною зоною. Майданчик за небезпечною зоною має ширину 3 метри і називається зоною безпеки, оскільки вона повинна оберігати суперників від травм.

Сутичка обов’язково починається і закінчується поклоном етикету. Сам поєдинок обслуговує головний суддя (арбітр), що працює на хорті, і 2 бічних судді-асистенти. Час поєдинку лімітований. Для дорослих він становить: 3 хвилини – перший раунд, 1 хвилина – перерва, 3 хвилини – другий раунд; разом – 7 хвилин.

***Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм спортсменів***

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні і ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових

результатів. Аналіз цих явищ свідчить, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, що використовуються, а й від тих факторів, які супроводжують їх виконання. Звідси, знання факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм учнів, дасть змогу підвищити рівень керованості навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу і, як наслідок – посилити його ефективність.

Таких факторів є багато, але всі вони можуть бути об’єднані в чотири великі групи. *До першої групи* належать індивідуальні особливості учнів, їхні моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість спортсменів; стан здоров’я; інтерес до занять бойовим хортингом і активність; любов до праці тощо.

*Другу групу* складають особливості самих вправ, їхній характер і складність; новизна й емоційність. Залежно від характеру, вправи можуть впливати на різні якості, м’язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні тощо). Сила впливу спеціальних вправ бойового хортингу визначається і їхньою структурною складністю та фізичною важкістю. Велике значення має новизна вправ. Якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, й вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму спортсмена.

Велике значення має також емоційний стан учнів під час виконання вправ. Тренер повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, що надмірно високий або занадто низький емоційний настрій спортсмена гальмує не тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.

*Третя група* факторів містить зовнішні умови виконання вправ: місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази секції бойового хортингу, рельєф місцевості тощо.

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір’я, температурні режими), за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи зумовить різні реакції організму спортсменів. Це стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. Наприклад, біг по жорсткій чи пружній доріжці, вгору чи згори, по піску, у воді і снігу по-різному вплине на функціональні можливості, процес засвоєння техніки.

*Четверту групу* факторів, що визначають вплив фізичних вправ, становлять дії тренера з бойового хортингу щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання і навантаження. Тренер як суб'єкт цього процесу зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції організму на виконання фізичних вправ. Це дасть йому змогу регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати

принципи розвивального навчання, індивідуалізувати тренування кожного спортсмена.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, тренер, з одного боку, повинен враховувати усі фактори, з іншого – використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

Отже, можна стверджувати, що бойовий хортинг – відмінний інструмент фізичного удосконалення людини, він підвищує зацікавленість учнів у веденні здорового способу життя та самостійних заняттях фізичними вправами, що зміцнюють організм.

### 3.3. Планування та проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу

Навчання й тренування дітей та молоді у бойовому хортингу здійснюється відповідно до програм, затверджених Міністерством молоді та спорту, Міністерством освіти і науки України, науковими установами, а також безпосередньо керівництвом закладів, на базі яких проводяться заняття.

Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу, його ефективності є побудова заняття. Практичні заняття з бойового хортингу можуть мати навчально-тренувальний і тренувальний характер. Навчально-тренувальний вид занять переважає у разі навчання новачків і спортсменів низьких розрядів. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени здобувають нові навички та вдосконалюють раніше здобуті. Під час тренувального заняття спортсмен удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах з підготовки до змагань спортсмен, здебільшого, прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з спортсменами різного стилю і манери ведення двобою, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття проводяться переважно в групі. Цю форму занять можна застосовувати для спортсменів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів.

Насамперед хотілося б звернути увагу на кліматичні показники тренувального приміщення. Рекомендують підтримувати температуру повітря в межах 15°С. Відносна вологість має бути 30–60 %, швидкість руху повітря до 0,5 м/с. Для забезпечення нормального повітрообміну необхідно робити витяжну вентиляцію з розрахунком на подачу 80 м куб. повітря на одного спортсмена і 20 м куб. на одного глядача на годину.

Навчально-тренувальне чи тренувальне заняття має *три частини*: підготовчу, основну і завершальну.

***Підготовча частина*** заняття ділиться на фізіологічну розминку і освітню частину. Зокрема, фізіологічна розминка передбачає:

– підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;

– підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових зусиль.

В освітній частині спортсмени повинні виконувати спеціалізовані вправи, що підготують спортсменів до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку учнів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У підготовчій частині, зазвичай, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання складніших вправ з більшою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, то рухливість нервових процесів незначно збільшується порівняно з вихідними даними спокою. Слід також зважати на індивідуальні особливості кожного спортсмена.

У підготовчій частині не можна багато уваги приділяти розвитку таких якостей, як сила і витривалість. Загальнорозвивальні вправи мають всебічний вплив на організм учнів. Великий вибір загальнорозвивальних вправ уможливлює поліпшення роботи рухового апарату, навчання точнішого диференціювання рухів.

Спеціальнопідготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині заняття ставиться завдання розвитку рухливості і ведення двобою на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом і інші, з тим, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

В межах підготовчої частини проводять також стройові вправи. За їх допомогою можна швидко і зручно розмістити всю групу спортсменів для виконання різних вправ. Стройові вправи також сприяють підтриманню належного порядку і дисципліни на заняттях.

*Послідовність у вправах:*

1. Стройові вправи.
2. Вправи, що поліпшують роботу серцево-судинної і дихальної систем, активізують зв’язково-м’язовий апарат: швидка ходьба, біг, підскоки, махові рухи руками, ухили, випади, присіди тощо.

3. Вправи спеціальнопідготовчі: зі скакалкою, з механіки пересувань, ударів, двобій з тінню й інші вправи, що сприяють виконанню основних завдань. Вправи виконуються як стоячи на місці, так і в русі.

В *основній частині заняття* вирішуються такі головні завдання:

– психологічна підготовка, вироблення здатності до витримування високого психологічного напруження;

– розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

У цій частині заняття навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням тренера учні переходять (поступово збільшуючи швидкість виконання) до закріплення і вдосконалення прийомів в умовному або довільному навчальному двобої. Довільний двобій на хорті з партнером вимагає великого напруження. Ця частина заняття буде найбільш насиченою психічними і фізичними навантаженнями, тому до умовного або вільного двобою переходять після вивчення прийомів двобою в парах, перед вправами на снарядах. Вправи на спеціальних снарядах бойового хортингу, мішках і лапах знижують нервове напруження після навчальних сутичок на хорті, тому ці вправи виконуються наприкінці основної частини заняття.

У *завершальній частині заняття* організм спортсмена треба привести у відносно спокійний стан. На початку завершальної частини учні іноді виконують вправи стоячи, сидячи та 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. Виконують відволікальні вправи: вправи на увагу, рухливі ігри тощо. Ця частина тренувань має назву – заминка. З фізіологічного боку, необхідність заминки можна пояснити тим, що під час інтенсивного тренування відбувається розпад білка, в результаті якого у м'язах утворюється молочна кислота. З практики відомо, що ступінь відновлення м'язів великою мірою визначається повнотою очищення м'язів від молочної кислоти. Як засвідчили наукові дослідження, якщо після інтенсивного тренування зробити затримку у вигляді півгодинного бігу «підтюпцем», то кількість молочної кислоти в м'язах знизиться на 20 %, що саме по собі зменшить термін відновлення спортсмена в 1,5–2 рази.

Слід зазначити, що місце вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття і віку спортсменів. На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів і захистів додають до основної частини заняття. У міру оволодіння складними діями вправи в механіці рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають уже вправами підготовчими. Кваліфіковані спортсмени на занятті з бойової практики, наближеному до змагальних умов, виконують як розминку вправи зі скакалкою і

вправи в ударах на снарядах; після напруженої сутички вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами.

*Загальний план* тренування спортсмена бойового хортингу складається відповідно до періодів тренування.

*Підготовчий період*. Основним завданням підготовчого періоду є всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу в майбутніх змаганнях. Цей період ділять на два етапи: загальнопідготовчий і передзмагальний.

Тренувальний час розподіляють приблизно за такою схемою: різнобічна фізична підготовка – 40–45 %, техніко-тактична – 50–60 %. Одночасно з відновленням і розвитком основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності і гнучкості) у цей період удосконалюють техніку бойових прийомів і тактичних дій, вольові якості, значну увагу приділяють психологічній підготовці.

У теоретичній підготовці поглиблюються знання, що становлять основу спортивної діяльності. Основні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані та комплексні заняття з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних навантажень і їхньої інтенсивності. Основні методи на цьому етапі: загальнорозвивальні вправи, вправи на снарядах і з предметами та обтяженнями, акробатичні, кроси, біг, стрибки, різні рухливі та спортивні ігри, плавання, умовні двобої.

Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану спортсменів і становить в середньому 20–30 днів.

*Передзмагальний етап*. Основне завдання другого етапу – підвищення рівня тренованості, розвиток спеціальних якостей, навичок високої працездатності, набуття спортивної форми та залучення спортсменів до специфічної змагальної роботи.

Фізична підготовка займає 25–30 % часу і спрямована на подальший розвиток рухових якостей і загальної тренованості. Підвищується питома вага спеціальної фізичної підготовки: техніко-тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у більш ускладненій обстановці і займає 75–85 % загального часу. Під час тактичної підготовки вдосконалюють тактичні навички в умовних сутичках і зустрічах із різними за бойовими особливостями партнерами.

Слід врахувати, що за підвищеного обсягу роботи на снарядах може знижуватися ефективність підготовчих і ситуативних дій, оскільки ці дії (особливо на снарядах) виконуються дуже мало.

Основні методи передзмагального етапу: загальнорозвивальні вправи, вправи спеціальної фізичної підготовки для подальшого вдосконалення фізичних якостей, спеціальні вправи в техніці і тактиці (умовні двобої).

У змісті вольової і психологічної підготовки основна увага приділяється підвищенню витривалості щодо тренувальних навантажень, застосуванню індивідуальних засобів тренування у випадках мобілізації всіх сил спортсмена. Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ тренування.

Основні форми тренування на передзмагальному етапі – спеціальні та комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки із застосуванням індивідуальних та групових методів роботи. За допомогою таких занять зростає питома вага змагального та інтервального методів тренування; стабілізується обсяг тренувального навантаження, інтенсивність виконання вправ продовжує підвищуватися.

Методи розвитку фізичних якостей набувають комплексного характеру і спрямовані переважно на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і спеціальної витривалості. Велику увагу приділяють спеціальній тренованості, що досягається спеціальними фізичними вправами бойового хортингу для розвитку сили, швидкості, спритності і швидкісної витривалості.

За кілька днів до змагань слід наблизити умови тренування до умов змагань, тобто скоротити час тренування, але ще збільшити його інтенсивність. Особливу увагу слід звернути на підвищення темпу бойових дій наприкінці сутички.

*Змагальний період*. Під змагальним періодом розуміють ряд турнірів, спланованих один за одним із невеликою перервою. Фізична підготовка спрямована на досягнення максимальної тренованості, збереження її на максимальному рівні, а також на підтримку досягнутої загальної тренованості. Питома вага фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні передзмагального етапу.

Технічна підготовка повинна забезпечувати подальше вдосконалення швидкості і стабільності застосування прийомів і комбінацій у складних бойових умовах. У тактичній підготовці вдосконалюються тактичні дії проти різних за тактикою і манерою ведення сутички спортсменів.

Психологічна підготовка має забезпечувати максимальну мобілізацію та психологічну підготовленість спортсмена до кожного двобою і змагання загалом. У моральній і вольовій підготовці акцентується увага на розвитку вольових якостей, пов'язаних з безпосередньою участю спортсмена у змаганнях (волі до перемоги, витривалості, сміливості, рішучості), подоланні негативних емоційних станів (невпевненості, остраху діяти рішуче й активно в найбільш відповідальні моменти двобою, пригніченості, пов'язаній з окремими ураженнями).

У змагальному періоді перевіряють рівень спортивної форми спортсмена, ефективність форм і методів підготовки до змагання. Цей період визначається великими фізичними і нервовими напруженнями.

Під час турніру спортсмен продовжує тренуватися. Він виконує ранкові вправи, щодня проводить спеціалізоване тренування у вправах на снарядах із партнером, але вибір вправ, тривалість та інтенсивність тренування залежить від того, як і з якою напругою спортсмен провів сутичку, від його самопочуття, рівня відновних процесів, проміжку часу між сутичками й умов тренування. Крім того, спортсмен має стежити за тим, щоб не вийти за межі своєї вагової категорії протягом усього турніру. Як фізичне, так і психічне навантаження на тренуваннях спрямоване на підтримку раніше набутої спортивної форми. Слід звертати особливу увагу на психологічну підготовку до зустрічі з уже відомими супротивниками.

*Перехідний період*. Перехідний період настає, зазвичай, після участі в турнірі. Спортсмени бойового хортингу поступово знижують навантаження і переходять до активного відпочинку. Відтак, заходи повинні забезпечувати збереження рівня загальної фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я учнів.

У перехідному періоді широко використовують ігрові методи. Із засобів активного відпочинку рекомендовані гігієнічна гімнастика, прогулянки і туристичні походи, екскурсії, ігри в городки, бадмінтон. Кількість занять зменшується до трьох разів на тиждень, також зменшуються обсяг і особливо інтенсивність застосовуваних навантажень. У цей період ставиться завдання шляхом активного відпочинку підтримувати спортивну форму, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на новому, вищому рівні.

Як засвідчили опитування тренерів, у перехідному періоді перевагу віддають:

– загальній фізичній підготовці (ЗФП) – 40 %;

– комбінованим заняттям – 40 %;

– спеціальній фізичній підготовці (СФП) – 10 %;

– вдосконаленню техніко-тактичної майстерності – 10 %.

Правильне планування тренувального процесу спортсменів сприятиме значному підвищенню рівня їхніх спортивних досягнень, стабільності результатів.

Слід зважати на те, що дітям, підліткам та юнакам властива нестійкість інтересів, тому у плануванні, крім перспективних цілей, важливо визначити найближчі завдання. Наприклад, оволодіти технікою певного прийому, провести у двобої більшу кількість прийомів тощо.

Хоч би якою привабливою була перспективна мета (наприклад, стати чемпіоном), якщо через порівняно невеликий термін очікувані результати праці відсутні, спортсмен може охолонути щодо необхідності досягнення поставленої мети. У зв'язку з цим мета має стосуватися найближчої перспективи розвитку (наприклад, оволодіти технікою якогось прийому).

Велике значення при цьому матиме порівняння отриманих результатів з попередніми: «Раніше не вмів – тепер легко зробив, раніше підтягувався три рази – тепер п’ять, молодець, працюй так і далі». Послідовна постановка завдань, для вирішення яких потрібно порівняно нетривалий час, позитивно позначається на навчально-тренувальному процесі.

Юні спортсмени більшою мірою, ніж дорослі переживають свої успіхи і невдачі, тому треба навчити їх правильно оцінювати дії. Це завдання вирішується на кожному занятті. Наприклад, вдосконалюючи спосіб тактичної підготовки – «загрози» – юний спортсмен бойового хортингу припускається помилки: загрожує неприродно і не досягає результату. Тренер запитує його про причину невдачі. Якщо учень утруднюється з відповіддю, потрібно підвести його до правильних суджень, показуючи аналогічну дію в іншому відомому прийомі.

Особливо болісно переживають юні спортсмени поразки. Викладач має допомогти учням розкрити причини поразки і роз’яснити, на що треба звернути увагу на майбутніх заняттях, щоб досягти перемоги в майбутньому. Таким чином юні спортсмени поступово звикають до аналізу своїх дій і вчинків.

Тренер під час планування роботи з учнями має враховувати їхні вікові особливості. Зокрема, юні спортсмени молодшого шкільного віку і підлітки краще сприймають показ і яскраве образне пояснення. Показувати технічні дії та прийоми бойового хортингу потрібно точно, правильно, образно пояснюючи їхні основні деталі. Інакше вони можуть бути сприйняті і відтворені неправильно.

У навчанні дітей слід дотримуватися систематичності і послідовності. Треба вимагати регулярного відвідування занять. Це насамперед необхідно для утворення умовних зв’язків, оскільки дітям, підліткам та юнакам потрібно частіше повторювати прийоми, рухи, ніж дорослим.

Отже, в процесі занять бойовим хортингом, рухливими іграми та спортивно-масовою роботою вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та гуртків варто дотримуватися таких загальних *методичних рекомендацій*:

- ураховувати особливості розвитку опорно-рухового апарату дитини/молодої людини, а отже, уникати великих навантажень на хребет;
- не допускати перенапруження суглобів, зв’язкового апарату та м’язів;
- пояснення навчального матеріалу мають бути короткими й лаконічними;
- уроки з фізичної культури й тренування з бойового хортингу слід будувати таким чином, щоб навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку;
- зважати на вікові особливості розвитку учня (потреба в ігровій діяльності, потреба міркувати, аналізувати, долати перешкоди в процесі інтелектуальної активності).

***Тренувальний режим спортсмена бойового хортингу***

Планування мікроциклу підготовки спортсмена бойового хортингу починається з визначення спарингового дня (дня сутичок) і відповідно – дня відпочинку.

1. *День сутичок*. Сутички (із застосуванням ударної та кидкової техніки) та сутички (застосовуються тільки елементи боротьби) проводяться відповідно до рівня аеробної підготовленості спортсменів:

– при низькому – 30 с;

– при середньому – 60 с;

– при високому – 120 с.

2. День відпочинку.

3. День техніко-тактичного тренування – 90–180 хв, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів рук – 90 хв, анаболічний режим.

4. День техніко-тактичної тренування – 90–180 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів тулуба – 90 хв, анаболічний режим.

5. День відпочинку.

6. День техніко-тактичного тренування – 90–180 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів ніг – 90 хв, анаболічний режим.

7. День техніко-тактичної тренування – 90 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Кожного тренувального дня тренер з бойового хортингу після надання за нашою методикою навантаження (максимальний режим і субмаксимальна алактатна потужність) може сподіватися на довготривалий ефект – зростання маси міофібрил і мітохондрій проміжних і гліколітичних м’язових волокон в усіх без винятку учнів.

Отже, у межах тренувального мікроциклу є одне силове тренування, що має анаболічне спрямування, на певну основну м’язову групу, п’ять тренувань для підвищення маси мітохондрій у проміжних і гліколітичних м’язових волокнах. Обсяг тренувальної роботи змінюється переважно за рахунок збільшення або зменшення тривалості тренувальних занять, тобто – числа серій вправ техніко-тактичної спрямованості або числа підходів до силових тренажерів.

Мікроцикли поділяються на розвивальні і підтримувальні (тонізуючі). Розвивальні мікроцикли (два-три) застосовують на централізованих зборах, тонізуючі – в умовах домашніх тренувань і перед змаганнями. Зазвичай, два розвивальні мікроцикли і два підтримувальні утворюють один тренувальний мезоцикл.

У спортсменів високого рівня тривалість макроциклів становить п’ять-шість місяців, кожен з яких закінчується участю в чемпіонаті Європи чи світу.

Перші два-три мезоцикли повинні бути спрямовані на переважний розвиток сили окислювальних, проміжних і гліколітичних м’язових волокон. Це створює необхідний фундамент фізичної підготовленості спортсмена. Наступні два-три мезоцикли мають бути спрямовані на підвищення м’язової витривалості за підтримки заданого розвитку сили.

### 3.4. Значення та організація змагань з бойового хортингу для юнаків і дівчат

У навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу слід широко застосовувати змагальний метод. Змагання можна проводити в найрізноманітніших формах під час виконання різних вправ (хто далі, хто швидше, вище, точніше тощо).

На змаганнях в умовах гострої спортивної боротьби, підвищеної відповідальності за свої результати перед колективом юні спортсмени долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють, удосконалюють рухові і морально-вольові якості.

Малі спортсмени – дошкільнята змагаються в ігровому стилі, і основний компонент змагання – цікавість та інтерес дітей.

Молодші школярі та підлітки змагаються за встановленими лояльними правилами змагань, критерієм яких є укріплення рухових навичок, початкова психологічна підготовка.

У спортсменів бойового хортингу 14–15, 16–17 років (учнів середніх і старших класів школи) змагання організовуються за загальними програмами і правилами національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу, які пройшли рецензування і наукове обґрунтування міністерства молоді та спорту України, мають гриф міністерства освіти і науки України.

Як зазначено в програмі з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, починаючи з другого року занять, юнаки мають систематично брати участь у змаганнях. Систематичні виступи у змаганнях дають учням змогу швидко отримати спортивний розряд, і в них з'явиться стимул до подальшого спортивного вдосконалення.

Змагання для молодшої юнацької групи повинні проводитися не частіше одного разу на півтора місяця. Юнаки старшого віку можуть брати участь у чотирьох-п’яти змаганнях протягом року. Змагання для молодшої та старшої юнацьких груп слід проводити окремо.

У практиці спортсмени І юнацького розряду прирівнюються до дорослих спортсменів ІІІ розряду і тому можуть виступати у кваліфікованих змаганнях для спортсменів ІІІ спортивного розряду. Юнаки, які здобули І спортивний розряд,

можуть брати участь у кваліфікованих змаганнях для учасників I дорослого розряду. До змагань зі спортсменами більш високого розряду в окремих випадках з дозволу лікаря, тренера та організації, що проводить змагання, можуть бути допущені юнаки, які досягли 18 років, добре фізично розвинені і технічно підготовлені, за умови, що їм не доведеться проводити двобій зі спортсменом, який має звання майстер спорту міжнародного класу.

Для дітей та юнаків молодшого віку проводяться тільки особисті змагання. Для кадетів і юніорів старшого віку проводять як особисті, так і особисто-командні першості.

До змагань новачків спеціальна підготовка не проводиться, а юнакам-розрядникам на спеціальну підготовку відводиться до двох тижнів. Слід підкреслити, що під час підготовки до змагань юнакам молодшого віку категорично заборонено штучне зниження ваги (обмеження харчування, парна лазня).

Штучне зниження ваги негативно позначається на організмі, що росте, а юнацькому організму потрібна достатня кількість поживних речовин. Звідси, необхідно роз'яснити негативні наслідки штучного зниження ваги (порушення координації, обміну речовин, швидке стомлення, перетренування тощо). Тренер, який спонукає юнака до штучного зниження ваги, робить порушення, і має бути засуджений спортивною громадськістю. Тільки для юніорів 16–17 років, але виключно чоловічої статі, можна вважати допустимим зниження ваги в межах 2–3 кг.

Обов'язковою умовою допуску юнаків до змагань є систематичне відвідування ними навчально-тренувальних занять і позитивна успішність у загальноосвітній школі (технікумі, училищі, вищому навчальному закладі).

Для виступу в офіційних змаганнях юнакам необхідна достатня фізична, вольова, технічна і тактична підготовка. Хороша підготовка до змагань, вдалий виступ у них позитивно позначаються на подальшій навчально-тренувальній роботі. Однак викладачеві, перш ніж включати юного спортсмена до складу учасників офіційного змагання, слід всебічно зважити його підготовку. Критерієм допуску до змагань слугує ступінь оволодіння учнем відповідним програмним матеріалом, зазначеним у програмі для вихованців гуртка бойового хортингу або учнів дитячо-юнацької спортивної школи.

Практика свідчить, що окремі фізично і технічно добре підготовлені юнаки можуть бути допущені до офіційних змагань і дещо раніше того терміну, який вказаний у програмі. Проте це не повинно порушувати загального навчально-тренувального процесу.

## 3.5. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного спортсмена бойового хортингу

На стані здоров'я дітей шкільного віку негативно позначається насамперед дефіцит рухової активності й тренувальної роботи. Відтак, потрібен пошук засобів і методів фізичного виховання, які компенсують дефіцит рухової активності. Одним із шляхів вирішення зазначеного є вміння займатися бойовим хортингом самостійно.

Самостійні тренування вдома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі бойового хортингу дають змогу юному спортсмену підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Однак треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. Заняття бойовим хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я, можуть завдати шкоди, тому кожному учневі необхідно мати певний обсяг знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом і фізичною культурою.

***Самостійне тренування спортсмена бойового хортингу***

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня бойового хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками бойового хортингу).

Її оцінюють за такими показниками:

– обсяг – час, який витрачає юний спортсмен за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.;

– інтенсивність – вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учня під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

– розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

– зміст тренування з бойового хортингу (спеціальної рухової активності) – найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, що розвивають основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з бойового хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення і вирішення основних завдань фізичного виховання в школі, можуть бути недостатні для якісної підготовки. У такому разі допоможуть

додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додасть 120–160 год. на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях спортсмени старших класів, переважно, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей, боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості учня.

Прищеплювати школярам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ має складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв тощо, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

***Практичний матеріал для самостійних занять***

Для підвищення функціональних можливостей юного спортсмена найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів організму.

Найбільш прийнятний для самостійних занять *біг*. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують важливі системи життєзабезпечення організму людини. Однак на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу, потрібен відповідний інвентар і екіпірування; для цілорічних занять плаванням необхідний басейн, який не завжди розташований поблизу.

Отже, переваги бігу такі:

– займатися бігом можна в будь-яку пору року, незалежно від географічних і кліматичний умов та місця проживання;

– біг доступний кожному спортсмену-початківцю, оскільки не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

– бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

– можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять бігом;

– біг позитивно впливає на стан нервової системи, знижує психічне напруження, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

– біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

– виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опромінення тощо;

– біг забезпечує найбільші витрати енергії за мінімальних витрат часу.

*Бігати одному* – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. У груповому бігу неминуче виникає напруження, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування в роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато людей при перших труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження свідчать, що в добовому ритмі людини періоди *з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00* годин відповідають найвищій активності і працездатності, тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. У зв’язку з цим тренуватися можна як у ранкові, так і в більш пізні (вечірні) години. Разом із тим, вибираючи час для бігу, слід зважати на практичний фактор. Зокрема, більшість учнів шкільного віку вдень, зазвичай, зайняті навчанням, а після цього у них часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах чистіше, більш насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год. після їжі і закінчувати за 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год. до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати доцільно з 4-6 хвилин у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за одну хвилину) при довжині кроку 1–3 ступні (не менше трьох разів на тиждень). Після 2–3 місяців поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хв через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв. Цього буде достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці бойового хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Повільніший біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічний і стомлювальний. Швидший біг викликає занадто велике напруження системи кровообігу, він небажаний для учнів, які займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день.

Для спортсменів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабко підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово додати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6:00 – 5:30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5,30–5,00 хв на 1 км.

***Біг на місці.*** Ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – бігати на місці в квартирі. Це також вихід, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно тощо. Бігати на місці можна по-різному.

*Біг без підстрибування*, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякого трясіння.

*Біг із тряскою*, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

*Біг з високим підніманням стегна*, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

*Біг в упряжці на гумовому амортизаторі*. Використовується досвідченими спортсменами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки збоку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину-півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 секунд.

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв з активним відпочинком протягом 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму учня.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

***Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей***

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання і розвитку спортсмена. Такі вправи використовуються для зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо.

Для самостійних занять силовими вправами можна рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток кількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості юного спортсмена.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

***Комплекс вправ з амортизатором***

1. В. П. – стійка – ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В. П. – видих.

2. В. П. – стійка – ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В. П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В. П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор розміщено за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В. П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В. П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В. П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В. П. – вдих.

10. В. П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В. П., повторити нахил вліво.

11. В. П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках.

Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В. П. – видих.

12. В. П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В. П. Те ж правою ногою.

***Комплекс вправ з еспандером***

1. В. П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. П. – стійка – ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В. П. – стійка – ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В. П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те саме лівою.

5. В. П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В. П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те саме лівою.

7. В. П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те саме лівою.

8. В. П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В. П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В. П. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В. П.

11. В. П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В. П.

12. В. П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В. П.

***Комплекс вправ з гантелями***

1. В. П. – стоячи, гантелі біля плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В. П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В. П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В. П. – стійка – ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В. П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В. П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В. П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В. П.

8. В. П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями біля плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В. П.

9. В. П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В. П. – видих.

10. В. П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В. П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В. П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В. П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В. П.

Із вправ, наведених у комплексах, залежно від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати учням спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

Як постійно виконувані самостійні вправи ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного спортсмена.

***Комплекси підготовчих вправ***

*1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:*

– схресні рухи прямими руками перед грудьми;

– лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

– стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

– з положення стоячи рачки, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

– з положення стоячи рачки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те саме, коли назад випрямлена ліва нога.

*2. Вправи для м'язів преса:*

– м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи й інших;

– м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

– косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

*3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:*

– почергове й одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі й їх різні модифікації;

– повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

– з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежну напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

– у положенні стоячи рачки прогнути спину і вигнути її;

– В. П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

– з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

*4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:*

– лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

– те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

– те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

– у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

– сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

– лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

*5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:*

– махові рухи ногами в різних положеннях;

– присідання, напівприсідання;

– сходження на степ (підвищення).

*6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (насамперед тазостегнового):*

– шпагати, напівшпагати;

– стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за

правильністю постави. Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

***Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою***

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій масі зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага здебільшого є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці бойового хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. Кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Відтак, треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш оптимальні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з бойового хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується спортсменів віку старше 30 років. Ефективність ходьби значно нижче бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витрати енергії більше ніж 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати у разі зайвої ваги? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких порад:

– тривалий біг чергувати з ходьбою;

– відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

– постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

– установити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

– регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

– щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

– строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

За дотримання всіх перелічених заходів зайва вага учня не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

***Самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом***

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень учня за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невеликий ступінь втоми, що характеризується збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен учень має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають певною мірою стан організму загалом.

Навчання основних правил самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач/вчитель. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід їх реєструвати. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Юний спортсмен має проводити спостереження щодня, в одні і ті самі години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, вчитель або лікар. Надалі він періодично перевіряє, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До *суб'єктивних* показників належать: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття віддзеркалює стан усього організму і переважно центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять бойовим хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай у разі регулярного і правильно проведеного тренування самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселий, максимально працездатний. Важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: відмінне, добре, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, проходить без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості й відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну. Якщо це повторюється після кожного заняття бойовим хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку спортсмена. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійною сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями бойовим хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Зростання апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Важливо враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год. і більше) людина не хоче їсти. Така ознака свідчить про порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендовано приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Важливим є також облік характеру і умов тренування. Здійснюючи самоконтроль, визначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо учень не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися позначають такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До *об'єктивних* показників самоконтролю належать спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю.

Наводимо приклади оцінювання деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття, а також використання для цього «побутових» медичних приладів.

***Оцінювання реакції серцево-судинної системи***

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70-

75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу 60 і менше ударів за хвилину; у тренованих висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу – 40–50 і менше ударів за хвилину, що свідчить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий саме період часу. Виявлені коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в ділянці серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. За однакової частоти серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5-10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами. Зокрема, ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хвилин, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень. У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більш 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу свідчить про недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень максимальний (систолічний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи

(перші 10–15 с) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм. рт. ст. Слід зазначити, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску є пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

***Оцінювання функцій органів дихання***

Під час виконання фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто об’єм вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на хвилину, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хвилину за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак, ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні через зміни температури навколишнього середовища, емоційні переживання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 разів за 1 хв. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Виміряна ЖЄЛ називається фактичною і визначається у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок – 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана проба Штанге. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренованості час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені спортсмени затримують дихання на 60–120 секунд. У того, хто перевтомився, перетренувався, можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це проба Генчі (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані спортсмени можуть затримати подих на видиху 60–90 секунд. У разі перевтоми цей показник різко зменшується.

***Антропометричні показники***

Важливе значення в підвищенні працездатності загалом і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в ділянці живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Відомо, що маса тіла прямо залежить від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях бойовим хортингом так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Показники маси тіла є однією з ознак тренованості. Для визначення нормальної маси використовують різні способи, так звані вагозростові індекси. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендовано перевіряти раз на тиждень, краще до їжі, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях бойовим хортингом важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом поділу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює 60/70•100 %=85 %.

При систематичних заняттях бойовим хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теппінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутники розміром 6х10 см. Сидячи за столом, за командою (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з

максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 секунд. Після паузи в 20 секунд руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. Підраховуючи крапки, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 секунд і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренованих спортсменів дорівнює приблизно 70 точкам за 10 секунд, що свідчить про хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Частота руху кисті, що постійно знижується, вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м’язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (проба Ромберга) полягає в тому, що спортсмен стає в основну стійку: ступні разом, очі заплющені, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренованих спортсменів час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) завдяки активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+), – якщо нижче нуля. Від’ємні показники свідчать про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного спортсмена можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з бойового хортингу із конспектуванням лекції. Рекомендовано інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15-30 хвилин до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять бойовим хортингом. Важливо акцентувати, що регулярні самостійні заняття бойовим хортингом не тільки

поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус організму, а суттєво покращують спортивні показники спортсмена.

### 3.6. Особистість тренера-викладача з бойового хортингу

Прочитавши рекламні оголошення місцевих шкіл бойових мистецтв, можна подумати, що обов'язковою умовою є численні перемоги тренера в різноманітних турнірах і змаганнях. Проте, насправді, вирішальне значення має викладач(тренер) як особистість, а не його минулі досягнення й успіхи. Щоб стати хорошим викладачем, далеко не достатньо просто вміти навчати. Потрібно мати талант розуміти своїх учнів і здатність підтримувати з ними добрі стосунки. Необхідно мати своєрідне покликання до викладацької діяльності і чітко уявляти собі мету своєї роботи. Крім усього іншого, важливо твердо вірити в те, що робиш.

Тренеру бойового хортингу потрібно володіти багатьма якостями, щоб з повним правом називатися кваліфікованим. На практиці неможливо зустріти ідеального співвідношення всіх необхідних викладачеві якостей, бо, зазвичай, слабкі сторони цілісної особистості неодмінно компенсуються її сильними сторонами. Саме з цієї причини блискучих викладачів бойового хортингу може бути багато, і кожен із них відрізняється від іншого характером і застосовуваними педагогічними методиками.

Отже, *практикуючий тренер має визначити і добре знати свої сильні і слабкі сторони*, а також вміти використовувати їх під час роботи зі спортсменами. Він має думати, як досягти максимально врівноваженого співвідношення якостей, якими володіє.

Насамперед кваліфікований *викладач бойового хортингу має володіти глибокими і повними теоретичними знаннями про бойовий хортинг* – мистецтво, яке він викладає. Крім того, тренеру необхідно вміти практично використовувати ці знання. Його майстерність складається з суми теорії та практики.

*Кваліфікований викладач бойового хортингу повинен знати і розуміти основні засади, дидактичні прийоми і методику викладання*, вчитися передавати свої знання іншим людям ясно, точно і цікаво. Тоді він зможе цілеспрямовано доводити свої думки і вимоги до всіх своїх учнів, незалежно від вікової групи, статі, здібностей тощо.

*Викладач бойового хортингу має чітко уявляти собі кінцеву мету своєї діяльності* і відповідно до цього розвивати у собі здібності:

– генерувати нові дидактичні та методичні методи, ідеї, форми виховання і тренування учнів;

– відчувати і своєчасно вирішувати проблеми в роботі;

– ставити цілі у педагогічній діяльності;

– визначати свої життєві пріоритети;

– класифікувати проблеми, що виникають у процесі діяльності, за ступенем їхньої важливості;

– об'єктивно аналізувати складні ситуації;

– конкретизувати узагальнення і прояснювати неясності;

– планувати свою діяльність без побоювань і упереджень;

– діяти впевнено.

*Тренер бойового хортингу має бути людиною захопленою і чесною*. Його здатність надихнути учнів на досягнення поставлених перед ними цілей залежить від того, наскільки захоплений він сам своєю справою. Учні вірять у тренера і сподіваються, що він виправдає їхні очікування. Вони хочуть бачити в тренері людину чесну і щиру, яка вміє тримати дане слово і всім серцем закохана в бойове мистецтво бойовий хортинг. Про людей, які володіють такими здібностями, часто говорять, що вони вміють заглядати в майбутнє.

*Тренер бойового хортингу має бути людиною доброзичливою і чуйною, уважно прислухатися до думок учнів,* звертати увагу на їхні почуття, завжди думати про те, що і як говорити спортсменам. Важливо бути однаково об'єктивним і справедливим як до всіх учнів, так і до гостей школи або секції/клубу бойового хортингу. Тренеру необхідно створити для своїх учнів доброзичливу атмосферу, в якій вони могли б повністю зосередитися на оволодінні мистецтвом бойового хортингу.

*Тренер бойового хортингу також повинен вміти приймати зважені рішення.* Він має чітко уявляти собі, що важливо і необхідно для юних спортсменів, що максимально відповідає їхнім інтересам. Тренеру треба постійно вчитися здатності передбачати результати своїх рішень, тому що уміння і бажання приймати правильні рішення – невід'ємні умови успіху. Йому не треба боятися ризикувати, якщо це ризик виправданий і прорахований.

*Тренер бойового хортингу має бути людиною широких поглядів,* завжди керуватися здоровим глуздом і тверезо оцінювати будь-яку ситуацію, звільнитися від упередження і гордині. За кожної можливості йому слід вводити в навчально-виховний і тренувальний процес щось нове. Якщо тренеру вдасться виявити вдалу нову методику викладання або тренування, – треба сміливо використовувати її у своїй роботі. Це єдиний шлях до прогресу, адже слідуючи за натовпом, неможливо стати його лідером. Здоровий глузд, інтелект, логічне мислення, новаторство і неупередженість – ось ті якості, що здатні зробити тренера бойового хортингу справжнім лідером для своїх учнів.

*Тренер має бути духовно і фізично здоровою людиною.* Сила духу знадобиться йому, щоб долати перешкоди, які виникають на педагогічному шляху.

Фізична сила необхідна для збереження високої спортивної форми, незважаючи на виснажливі щоденні тренування (для цього треба добре харчуватися і вести здоровий спосіб життя). Слід пам’ятати, що незалежно від віку людини та її фізичних здібностей, здоровий дух може бути тільки у здоровому тілі.

*Тренер бойового хортингу має бути чуйним до потреб своїх учнів.* Уся його викладацька діяльність повинна бути орієнтована на те, щоб приносити користь учням. Як викладач, він існує тільки завдяки своїм учням. Втративши учнів, він у той же момент перестає бути вчителем. Тому, приймаючи кожне своє рішення, тренер має враховувати їхні потреби.

Нарешті, кваліфікований викладач бойового хортингу повинен щиро вірити в те, що робить, пам'ятати про велич узятої на себе місії вчити, спрямовувати і допомагати людям. Його ставлення до роботи та своїх вихованців відіб'ється в них як у дзеркалі. Чим вищою буде якість викладання бойового хортингу, тим сильнішими стануть учні. Чим сильнішими будуть учні, тим впевненіше буде заявляти про себе певна школа, клуб, секція, гурток.

Навчаючи і виховуючи учнів, тренер поволі впливає на формування їхнього внутрішнього світу. Спортсмени бойового хортингу, так чи інакше змінившись завдяки його зусиллям, відповідно змінять і навколишній світ. Якщо тренер бойового хортингу щиро і беззавітно у всьому допомагатиме своїм учням, то неминуче надихне їх на допомогу іншим. Так він зможе стати першою ланкою в нескінченному ланцюжку взаємодопомоги і доброзичливості – одному з фундаментальних принципів мистецтва бойового хортингу. І, відповідно до філософії бойового хортингу, через сотні років світ стане кращим, чистішим, благороднішим та величнішим, у тому числі завдяки тим зусиллям, які тренери бойового хортингу докладуть для цього сьогодні.

Отже, тільки будучи уважним до почуттів, переживань, внутрішнього світу учнів, тренер може розраховувати на те, що вони теж будуть уважними, і чуйними до його проблем і проблем інших людей.

Для цього тренер має чітко відповісти на низку запитань:

1. Яким мене бачать мої вихованці?
2. Чи відчувають вони мою любов?
3. Чи вважають вони, що я їх розумію?
4. Чи є у них підстави вважати мене людиною справедливою, доброю, чуйною?
5. Чи подобається їм те, як я з ними спілкуюся?
6. Чи хотів би я, щоб мене виховували так, як я їх?
7. Чи знаю я про всі проблеми і переживання учнів?

Справжній викладач бойового хортингу має бути одночасно ***новатором***, який прагне в майбутнє, і вірним ***охоронцем мудрості минулого***. Навчаючи учнів

бойового хортингу, педагог передає їм в руки велику і надійну зброю на все подальше життя.

### 3.7. Секрети викладання бойового хортингу

Будь-яке мистецтво, позбавлене кваліфікованих викладачів, приречене на вимирання. Взаємовідносинами викладача і учня підживлюється сам дух бойових мистецтв. Своєю багатою історією і культурою бойові мистецтва зобов'язані саме тому, що знання про них постійно і безперервно передаються від одного покоління до іншого. Досвідчені майстри бойових мистецтв високо цінують міцні зв'язки зі своїми вчителями та учнями.

Часто тільки після досягнення такого рівня підготовки, який дає право на викладання, учень вперше серйозно замислюється про те, наскільки талановитий його вчитель. Тільки тоді він починає усвідомлювати, що з блискучого бійця і чудового майстра зовсім не обов'язково повинен вийти справжній учитель. Не маючи достатнього досвіду у всіх галузях бойових мистецтв, складно навчити своїх послідовників. Викладач має бути широко освіченою і різнобічною людиною, яка володіє глибокими знаннями з усіх аспектів своєї професійної діяльності, оскільки всю багатовікову мудрість, накопичену в бойових мистецтвах, можна осягнути лише за тривалі роки наполегливої щоденної роботи.

Викладання бойового хортингу передбачає навіювання учням духу бойового мистецтва, передання їм важливих і небезпечних знань, володіючи якими вони зможуть виконувати певні фізичні дії самозахисту. На жаль, не існує такого таємного методу або способу, який міг би принести будь-якому інструктору миттєвий успіх. Викладацькі методики кожного тренера/інструктора визначаються його стилем, характером, культурою, особистісними якостями й індивідуальним спортивним та бойовим досвідом. А це означає, що методик може бути стільки, скільки існує вчителів. Однак у викладацькій діяльності є і загальні, обов'язкові для всіх принципи, застосовуючи які тренер з бойового хортингу може зробити свою працю максимально ефективною.

***Принципи викладацької діяльності в бойовому хортингу***

*1. Якісне планування.*

Найважливішим елементом викладацької діяльності в бойовому хортингу є ретельне планування навчально-тренувального процесу. У планах визначають конкретні цілі для кожної групи учнів і відводять на їх досягнення певний час. Для максимальної ефективності та безпеки занять слід ретельно продумувати види та обсяги вправ, запропонованих для виконання в кожній групі.

Тренеру слід обов'язково встановлювати цілі для спортсменів. Учень буде прогресувати швидше і помітніше, якщо знатиме мету, до якої прагне.

Визначаючи загальну мету для навчальної групи, корисно за будь-якої можливості звертати увагу кожного учня на його сильні і слабкі сторони. Це допоможе учням повірити у свої сили, що, своєю чергою, сприятиме планомірному підвищенню їхньої спортивної майстерності.

*2. Стійкість моральної мотивації.*

Робота тренера буде значно ефективнішою, якщо навчальну групу складатимуть люди зі стійкою моральною мотивацією для навчання. Щоб продовжувати вивчення бойового хортингу відносно тривалий відрізок часу, учень повинен володіти стійким бажанням змінюватися, оволодівати новими технічними прийомами. Спонукати інших до занять бойовим хортингом найлегше тому тренерові, який стимулює своїх вихованців особистим прикладом, презентує власну моральну мотивацію навчально-тренувальних занять з юними спортсменами.

*3. Індивідуальність підходу.*

Кожна людина має суб'єктивний погляд на навколишній світ, відповідно до якого сприймає і розуміє його. Оскільки заняття бойовим хортингом зазвичай проводяться з групою учнів, тренер має індивідуально підходити до роботи з кожною особистістю й одночасно розглядати її як частину єдиного цілого. У процесі навчання кожен спортсмен здатний набувати і накопичувати знання з тільки йому притаманною швидкістю, яка залежить від його індивідуальних можливостей. Справді кваліфікованим тренером може вважатися тільки той, який паралельно з навчанням всієї групи як цілого дає індивідуальні практичні поради, необхідні для підвищення майстерності, кожному з учнів. Також тренер-інструктор має володіти здатністю інтуїтивно визначати необхідний баланс між розвитком індивідуальності у своїх учнях і прагненням дотримуватися традиційних норм.

Існує багато вправ, які всі учні зобов'язані виконувати однаково, проте зайве акцентування уваги на однаковості може згубити індивідуальні природні таланти окремих учнів. Оскільки кожен зі спортсменів по-своєму унікальна особистість, яка володіє неповторними фізичними та психологічними особливостями, всі учні – носії певних талантів і слабкостей. Повністю усвідомлюючи власні позитивні і негативні сторони, спортсмен може значною мірою збільшити свій потенціал. Сама унікальність кожного з учнів одночасно є плюсом і мінусом у навчанні бойового хортингу.

Разом із тим, бойовий хортинг має особливі традиції, успадковані від попередніх поколінь. І нашим обов'язком є зберегти характерні ознаки істинного стилю і передати їх нашим учням. Для цього потрібно, щоб учні відпрацьовували певні технічні прийоми спеціально розробленим для цієї мети способом, не відступаючи від загальноприйнятих канонів.

Хорошим прикладом подібної наступності є виконання обов'язкових настановних вправ. У будь-якому напрямі бойового хортингу на початковому рівні навчання відпрацьовуються і шліфуються однакові настановні вправи, які точно так само виконувалися новачками в кожному з попередніх поколінь. Тільки таким чином можна зберегти традиції бойового хортингу як бойового мистецтва. Звичайно, у когось виходять вищі удари ногами або швидші удари руками, але це зовсім не означає, що тренер, ставлячи за приклад найбільш талановитих учнів іншим, має вимагати від усіх виконання ударів ногами якомога вище або повністю переходити на тренування швидкісних ударів руками. Ці новації не тільки поглинуть весь час занять, а й стануть згубними для самого мистецтва як такого. Щоб процес навчання був ефективним, тренер/інструктор повинен розумно поєднувати традиційні вимоги бойового мистецтва з розвитком індивідуальних здібностей кожного свого учня.

Як свідчить практика, методики інших тренерів, досвід спортсменів зі світовим ім'ям, запорукою успіху в бойовому хортингу є дотримання таких принципів:

*Принцип 1. Любов спортсмена до обраного виду спорту – бойового хортингу.* Потрібно вітати здоровий «фанатизм» спортсменів і не дозволяти їм ставитися до тренувань як до необхідної роботи. Спортсмен, який бажає досягти результату в бойовому хортингу, завжди повинен мати перед собою певну мету. Однак це не заперечує, а навпаки підкреслює те, що спортсмену має бути цікавий і сам процес досягнення мети, спортсмен має любити свою справу.

*Принцип 2. Стабільність тренувань.* Регулярні тренування здатні докорінно змінити життя людини. Передусім психологічно, оскільки підвищується дисциплінованість, зібраність, відповідальність і разом з тим впевненість у собі. Людина змінюється і фізично – здатність виконати норматив майстра спорту, кандидата у майстри спорту як мінімум підвищує фізичний ресурс людини на 70-80 % відносно учня тієї ж ваги, але не такого тренованого.

*Принцип 3. Уникнення травматизму*. Як засвідчила практика – будь-яка, навіть незначна травма суттєво знижує ефективність тренувального процесу, а в разі загострення або переходу в хронічну форму – повністю виключає можливість тренувань спортсмена. Єдиною перешкодою для зростання професійної майстерності спортсмена, який бажає тренуватися і не має відхилень від фізіологічних норм, є травми як фізичні, так і психологічні. Людину, віддану своїй улюбленій справі – бойовому хортингу, може змусити залишити його тільки відсутність фізичної можливості, а саме – травма.

У зв'язку з вищесказаним, рекомендовано кожні 10 днів проводити обстеження стану здоров'я діючих спортсменів вище рівня кандидата у майстри

спорту з метою своєчасного виявлення та усунення травм, їхніх наслідків та причин.

Отже, бойовий хортинг – спорт сильних і сміливих людей, він більшою мірою, ніж будь-який інший вид спорту вимагає грамотного підходу до фізичного і духовного зростання спортсменів, їхнього психологічного загартування та морально-етичного виховання, а отже, вдосконалення методики навчально-тренувального процесу.

# РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

## 4.1. Врахування вікових психолого-фізіологічних особливостей юних спортсменів бойового хортингу

Згідно з рекомендаціями останніх наукових досліджень, до занять бойовим хортингом допускаються хлопчики і дівчатка з п’яти років. Водночас, оздоровчі й укріплювальні методики бойового хортингу тренери починають пропонувати ще у дошкільних навчальних закладах (дитячих садочках). У них спортивні групи комплектуються з дітей третього, четвертого і п’ятого року життя.

До 18 років органи і системи організму бурхливо розвиваються. Інтенсивність розвитку окремих органів і систем різна, підпорядкована певним закономірностям, але загальний розвиток відбувається як єдиний цілісний процес.

Особи одного віку можуть мати істотні індивідуальні відмінності, що пов'язано з неоднаковим темпом перебігу фізіологічних процесів. Відтак, в межах однієї вікової групи є особи різної ваги, фізичного розвитку, темпераменту. Це часто ускладнює встановлення вікових меж і комплектування груп дітей для занять бойовим хортингом, що є надзвичайно відповідальною справою.

Практика свідчить, що для занять бойовим хортингом найбільш доцільний, враховуючи вікові особливості, поділ на *вісім* вікових груп дітей та молоді:

– *середні дошкільнята* – діти 3 і 4 року життя;

– *старші дошкільнята* – діти 5 (4 роки) і 6 (5 років) року життя;

– *діти 6-7 років* (1-2 клас, молодші школярі);

– *діти 8-9 років* (3-4 клас, молодші школярі);

– *молодші підлітки 10-11 років*;

– *середні підлітки 12-13 років*;

– *старші підлітки* (*кадети і кадетки) 14-15 років*;

– *старшокласники* (*юніори і юніорки) 16-17 років*;

– *молодь (чоловіки та жінки) 18-21 рік*.

*Молодший шкільний вік* спортсмена (6-7 років – 1-2 класи до 8-9 (10) років – 3-4 класи) пов'язаний із переходом дитини до систематичного шкільного навчання. Початок навчання в школі зумовлює докорінну зміну соціальної ситуації розвитку дитини. Вся система життєвих відносин юного спортсмена перебудовується і визначається здебільшого тим, наскільки успішно він справляється з новими вимогами.

Молодший шкільний вік юного спортсмена є сенситивним для:

– формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб та спортивних інтересів;

– розвитку вміння вчитися і тренуватися;

– розкриття індивідуальних особливостей і здібностей;

– розвитку умінь самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції у навчально-виховному і тренувальному процесі;

– формування критичності стосовно себе й оточуючих;

– засвоєння соціальних норм, морального розвитку;

– розвитку умінь спілкування з однолітками, одноклубниками бойового хортингу, встановлення міцних дружніх контактів.

До завдань бойового хортингу щодо учнів молодшого шкільного віку належать:

– зміцнення здоров'я, поліпшення постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища;

– оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;

– розвиток координаційних (точність відтворення і диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, рівновага, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

– формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив бойового хортингу на стан здоров'я; працездатність і розвиток рухових здібностей;

– вироблення уявлень про основні напрями бойового хортингу, застосовувані в них прийоми, снаряди й інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

– прилучення до самостійних занять бойовим хортингом, фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до певних видів рухової активності та виявлення схильності до бойового хортингу як виду спорту;

– виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання прийомів бойового хортингу; сприяння розвитку психічних процесів (уявлення, пам'яті, мислення тощо) під час рухової діяльності.

Молодший шкільний вік визначається відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна. Зокрема, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса. Суглоби спортсменів цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить великий обсяг хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість до 8–9 років. Дослідження демонструють, що молодший шкільний вік є

найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

М'язи спортсменів молодшого шкільного віку мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У розвитку м'язів чітко простежується гетерохронизм. Наприклад, відстають у розвитку глибокі м'язи спини, потиличної зони, шиї. Звідси – можливі порушення постави, що диктують необхідність стежити за нею, позою, посадкою, носінням тягарів тощо. У зв'язку з неравномірним розвитком м'язів юні спортсмени легко опановують рухами з великою амплітудою й участю великих м'язових груп, але відчувають труднощі під час виконання елементів ударної техніки бойового хортингу, точних і дрібних (з малою амплітудою) рухів.

Із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6–7 років обсяг рухової активності скорочується на 50 %. У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, зменшується. У зв’язку з цим вкрай важливо забезпечити дітям відповідно до їхнього віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності під час гурткової та секційної роботи з бойового хортингу.

Період молодшого шкільного віку є сенситивним для розвитку гнучкості, координації рухів, загальної витривалості, швидкості рухових реакцій і частоти та темпу рухів. У цьому віковому періоді важливо вдосконалювати міжм'язову координацію у швидкісних рухах. Високий темп приросту абсолютної сили м'язів можливий приблизно в 9 років у дівчаток і в 10 років у хлопчиків. Отже, для того щоб вчасно і всебічно розвивати фізичні здібності юних спортсменів молодшого шкільного віку, необхідно долучати їх до занять бойовим хортингом якомога більше.

*Молодший підлітковий вік* є важким і складним віковим періодом становлення особистості. Це також найвідповідальніший період, оскільки зміцнюються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

У контексті занять бойовим хортингом можна визначити такі вікові особливості молодшого підлітка:

– прагнення мати вірного друга;

– потреба в привабливому становищі в колективі однолітків, сім'ї;

– підвищена стомлюваність на тренуваннях;

– прагнення уникнути ізоляції як у класі, так і в малому колективі;

– підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції бойового хортингу;

– прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;

– відсутність авторитету віку;

– відраза до необґрунтованих заборон;

– сприйнятливість до промахів тренерів та учителів;

– переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;

– відсутність адаптації до невдач, становища «гіршого»;

– острах недосягнення омріяних цілей;

– яскраво виражена емоційність;

– вимогливість до відповідності слова справі;

– підвищений інтерес до бойового хортингу як до спорту, що сам обрав;

– захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням тощо.

У молодшому підлітковому віці можуть проявлятися елементи деструктивної поведінки (потяг до куріння, крадіжок, обману тощо). Молодші підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, надмірно активні, особливо виявляють активність під час виконання громадських доручень, прибирання тренувального залу, території тощо (що свідчить про високу фізіологічну енергію).

Бажання зберегти таємниці і секрети у них збігається з невмінням їх зберігати від оточуючих. Відтак, молодші підлітки часто обмовляють один одного, вигадують один одному «прізвиська».

У багатьох молодших підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, за якого юний спортсмен радіє, коли в однокласника неприємності, якщо він виявився приниженим або менш успішним. Молодші підлітки дуже ранимі й уразливі. Вони люблять хизуватися речами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні в інших товаришів.

Не можна не торкнутися питання про взаємини між молодшими підлітками та тренерами й учителями. Становище тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку молодших підлітків, і наставник повинен це розуміти, а отже, володіти певними якостями і вести себе так, щоб заслужити до себе повагу. Від того, як тренер зможе проявити себе в роботі з молодшими підлітками, залежить їхнє ставлення до нього під час подальшого тренування в секції/гуртку бойового хортингу чи навчання в школі. Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане в нагоді гарна спортивна форма,

високий рівень бойового хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Загалом підлітковий вік – це період бурхливого росту і розвитку організму юного спортсмена. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів підлітка. Дитина підліткового віку може довільно управляти своїми рухами, тому тренуванню в бойовому хортингу й загальному фізичному вихованню слід надавати великого значення. Зростає і м'язова сила. Якщо в молодшому шкільному віці дитина ще не здатна довго підтримувати м'язове зусилля, що проявляється в частій зміні характеру рухів, то в підлітковому віці сила і витривалість м'язів спортсмена значно збільшуються.

З 12 років відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура підлітків (особливо хлопчиків) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, у підлітковому віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Іноді підліток буває здатний до великого і тривалого напруження, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у підлітка є великий інтерес до бойового хортингу. Тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складно координаційні прийоми бойового хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективне навчання і самонавчання специфічних спортивних рухів. Зокрема, підліток легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи танцю, координацію рухів при плаванні. Слід врахувати: якщо в цьому віці не буде звернено особливої уваги на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період зазвичай важче опановувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна підлітку, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку підлітка є статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Отже, у підлітковому віці актуалізуються завдання:

– зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;

– навчання життєво важливих рухових умінь і навичок;

– розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ бойового хортингу;

– здобуття необхідних знань в галузі загальної фізичної культури і спорту;

– формування потреби й уміння самостійно займатися бойовим хортингом, фізичними вправами, свідомо застосовувати їх для активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;

– прищеплення навичок самооборони;

– виховання моральних і вольових якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей юного спортсмена.

Вік 12–18 років збігається з періодом статевого дозрівання. Зміни, пов'язані з цим процесом, впливають на весь організм. Бурхливе зростання тіла в довжину і водночас посилення функцій гіпофіза та щитовидної залози спостерігаються в 12–15 років. Тіло підлітка подовжується переважно за рахунок зростання трубчастих кісток (до 9–19 см на рік). Однак окостеніння хребта, грудної клітки, таза і кінцівок не закінчується. Зв'язковий апарат у підлітків більш еластичний, ніж у дорослих. Зважаючи на ці особливості, варто обережно застосовувати вправи для розвитку сили і гнучкості. Надмірне застосування таких вправ може мати негативний вплив на ріст кісток, спричинити порушення постави.

У 16–18 років темп зростання сповільнюється, і річна прибавка кісток становить приблизно 3 см. Уповільнення зростання кісток у довжину і їх осифікація уможливлюють перехід до вправ з великими обтяженнями.

М'язова тканина у підлітків 12–15 років так само збільшується більш інтенсивно в довжину, ніж у поперечнику, і становить до 15 років приблизно 32 % від загальної ваги тіла. Функціональні можливості м'язової системи підлітків нижчі, ніж у дорослих. У зв'язку з цим під час застосування вправ на силу і витривалість потрібна суворіша регламентація і послідовність зростання навантаження у міру пристосування до неї.

Дослідження вчених демонструють, що в 13–15 років закінчується формування рухового аналізатора. Тобто, приблизно з 15 років з'являється можливість розвивати силу цілеспрямовано. Цьому сприяє і та обставина, що в цьому віці помітно збільшуються поперечні розміри тіла. М'язова тканина росте енергійно і досягає у юніорів бойового хортингу 17 років приблизно 44 % від усього тіла. Це дає змогу вивчати технічні дії та прийоми у стійці й у партері, які вимагають значних фізичних напружень.

Разом із тим у підлітків помічається відносна слабкість зв'язок і особливо м'язів черевного преса. Ця обставина вимагає обережного застосування вправ, пов'язаних з великим напруженням, оскільки вони можуть призвести до зміщення внутрішніх органів, дефектів білої лінії живота і розширенню пахових кілець. Методично правильно побудовані заняття з бойового хортингу зміцнюють м'язи та зв'язки і є хорошою профілактикою різних несприятливих впливів.

На заняттях з підлітками та юнаками треба також зважати на особливості їхньої серцево-судинної системи. Зокрема, в цьому віці спостерігається відносно

уповільнене, порівняно з ростом серця, зростання просвіту артерій, а також недосконала регуляція діяльності серцево-судинної системи (ССС).

З боку нервової системи у підлітків, кадетів і юніорів відзначається збільшення кров'яного тиску. За надмірного навантаження можуть проявитися серцева аритмія і запаморочення. Також легко виникає стан втоми. Водночас у разі систематичних тренувань з урахуванням особливостей організму юних спортсменів ці негативні явища зводяться нанівець. Застосування вправ, що вимагають великої витривалості, може призвести до гіпертрофії серця без відповідного збільшення його скорочувальної здатності. Отже, для запобігання перенапруги серця необхідна сувора послідовність у збільшенні навантаження.

### 4.2. Значення бойового хортингу для фізичного вдосконалення людини

У бойовому хортингу існують обґрунтовані рухи з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат та весь організм учня.

Головна перевага бойового хортингу полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму. Динамічні і статичні вправи бойового хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів.

За регулярних занять бойовим хортингом зміцнюється серцево-судинна система завдяки збільшенню серцевого м'яза, у результаті чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Організм юного спортсмена бойового хортингу перебуває у стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих. Щодо фізичного стану, бойовий хортинг для дитини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це дає дитині/молодій людині школа українського бойового хортингу.

***Основа краси людини – її постава***

Правильна постава – найважливіший складник гармонійно розвиненої, досконалої фігури. Поставою називають звичайну позу людини, звичну манеру її триматися в положенні стоячи. Постава вважається правильною, якщо у людини відсутні бокові викривлення, тобто – так званий сколіоз і, крім того, в певних межах, у міру виражені нормальні фізіологічні згини хребта. Наявність сколіозу

неважко виявити за допомогою простого спостереження за тілом людини, яка спокійно і невимушено стоїть. При цьому як орієнтири слід використовувати такі ознаки:

1. Для гармонійно розвиненої і досконалої фігури характерне розміщення хребців на прямій лінії, тобто вертикально. Цю ознаку легко виявити: досліджуваний нахиляє голову, шкіра над хребцями біліє і лінія, на якій розміщений хребет, легко проглядається. Таким же способом виявляють викривлення хребта – сколіоз.

2. Плечі, точніше передпліччя, повинні бути симетричними і міститися на одному рівні. Якщо ж одне передпліччя нижче за інше, то це є ознакою дисгармонії фігури.

3. Повинні бути симетричними трикутники талії, що утворені боковою поверхнею вільно опущених рук. Різниця у величині чи формі цих трикутників свідчить про викривлення хребта, асиметрію грудної клітки або, насамкінець, асиметрію рук у їхньому звичайному положенні.

Порушення нормальної форми хребта можуть спостерігатися і в передньо-задньому напрямку та проявлятися у вигляді плоскої чи круглої спини, а також виступаючого живота. Слід мати на увазі, що глибина нормальних викривлень хребта становить 3–4 см. Ці викривлення відіграють важливу фізіологічну роль, забезпечуючи ресорну функцію хребтового стовпа: дякуючи їм головний мозок під час ходіння, бігу і, особливо, стрибків не зазнає значних струсів. У разі порушення тіла нормальні викривлення хребта зглажені, або навпаки – посилені. Найбільш часті патологічні викривлення хребта в грудному і поясному відділах. У поясному відділі, наприклад, таке порушення проявляється у значному викривленні хребта і, внаслідок цього – у збільшенні живота: зміщені вперед нутрощі не знаходять звичайної опори в тазових кістках, вони «провисають» і розтягують м’язи, що різко псує тіло молодої людини, роблячи негарною навіть найкращу фігуру.

Порушення постави легко встановити у домашніх умовах. Для цього може бути використаний контурно-тіньовий метод, адже про гармонійність ми складаємо уявлення за зовнішніми контурами тіла. Спрямувавши світло на людину, яка стоїть у звичній для неї позі, за тінню можемо розгледіти її поставу. Для того щоб тінь була з чіткими контурами, слід використати світильник без абажура. На стіні закріплюється аркуш паперу. Поставивши людину між лампою і стіною, олівцем обводимо її тінь на аркуші паперу і отримуємо зображення тулуба, що характеризує поставу.

Контур слід накреслити у двох проекціях: в анфас (фіксується наявність чи відсутність сколіозу) і в профіль (це дає змогу визначити наявність і ступінь шийного та поясного викривлень, а також викривлення у грудній ділянці хребта).

***Способи усунення порушення постави***

*Витяжка і вольове напруження*

Виправлення порушення постави ймовірне, якщо відбувається з вольовим напруженням. Тобто, якщо стоячи перед дзеркалом, зусиллям м'язів тулуба змусити себе, наприклад, усунути різний рівень положення плечей (те саме при витяжці – висячи на перекладині або гімнастичній стінці). Якщо порушення постави не проходить повністю, переживати не слід – за умови систематичних занять корегувальною гімнастикою вдається, зазвичай, виправити ситуацію.

Усуваючи порушення постави, варто пам'ятати, що потрібно не тільки багаторазовими витяжками і м'язовими зусиллями надати хребту і плечовому поясу правильне, симетричне положення, але й привчити себе до дотримання цього положення автоматично. У нашому житті (на тренуванні, в навчальному закладі, вдома, на вулиці) кожен робить велику кількість рухів хребтом. Здатність відчувати положення свого хребта –важлива умова як для збереження правильної постави, так і для нівелювання її порушень.

*Корегувальна гімнастика*

Якщо сколіоз не проходить і в разі вольової напруги, а усувається лише при витяжці, вправ для вдосконалення м'язово-суглобної чутливості вже недостатньо. Потрібні спеціальні вправи корегувальної гімнастики, яку проводять спеціалісти у відділах лікувальної фізкультури. Такі заняття слід зіставляти з тренуванням м'язово-суглобних відчуттів; причому зареєстровані в процесі вправ дані можуть слугувати одним із важливих показників ефективності корегувальної гімнастики. У разі сильного викривлення хребта, коли і витяжка не повністю виправляє поставу, необхідне спеціальне лікування, що може передбачати і хірургічне втручання. На цій стадії виправлення постави дуже важко зробити її досконалою, і тому важливо не пропустити навіть найменших порушень постави, що на початкових стадіях легко усуваються.

*Плавання і спортивна гімнастика*

Для виправлення порушень постави також застосовують деякі види спорту. Насамперед, це плавання і спортивна гімнастика.

Плавання має особливості для боротьби з порушенням постави: перебування тіла у воді зменшує силу притягання і створює невагомість, що веде до розслаблення м'язів. Ось чому навіть звичні порушення постави у людей в умовах водного середовища зменшуються. Добре на виправлення порушень постави впливають симетричні рухи рук і ніг, що становлять основу всіх способів плавання.

Ефективними в усуненні сколіозів є заняття спортивною гімнастикою, оскільки мають багато корегувальних вправ. Основною з них вважається витяжка: кожний вис, розвантажуючи хребет, надає лікувальну дію. Особливо корисне

поєднання витяжок із суворо симетричними навантаженнями на плечовий пояс. Таке поєднання є в будь-якій вправі на перекладині, кільцях, брусах.

Чудовим способом боротьби зі сколіозом є також заняття укріплювальними методиками бойового хортингу, художньою гімнастикою, акробатикою, а також іншими видами спорту. Слід утриматись тільки від занять важкою атлетикою, оскільки великі навантаження на деформований хребет при слабкій м’язовій системі спини можуть збільшити розвиток порушень. Не слід також займатися такими видами спорту, в яких виконуються асиметричні вправи (наприклад, кидання дисків, м’ячів).

*Волейбол і баскетбол*

Добре впливають на поставу волейбол і баскетбол. Частота асиметрій грудної клітки у спортсменів цих видів спорту утричі менша, ніж у велосипедистів і конькобіжців, у чотири рази менша порівняно з лижниками. Хоча заняття тенісом, а також стрільбою з лука часто викликають асиметрію грудної клітки і плечового поясу, у зв’язку з чим їх не можна широко використовувати і рекомендувати для виправлення порушення постави, все ж в окремих випадках, за висновками спеціаліста з лікувальної фізкультури, ці види спорту можуть виявитися корисними. Їх призначають або забороняють, у кожному конкретному випадку зважаючи на особливості порушення постави людини.

***Вплив фізичних вправ бойового хортингу на організм дітей шкільного віку***

Для всіх вікових груп дітей шкільного віку (щодо силової підготовки) доцільно передбачити зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують ті групи, що формують поставу. Зокрема, у фізичному вихованні дітей шкільного віку під час вибору методів силової підготовки перевагу варто віддавати методу повторних зусиль, що супроводжується збільшенням м'язової маси.

На уроках фізичної культури спеціальні гімнастичні атлетичні вправи на силу слід розумно поєднувати з програмовим матеріалом, що вивчається в цей час. Зокрема, у більшості закладів загальної середньої освіти в першій чверті навчального року вивчається переважно програмовий матеріал зі спортивних ігор та легкої атлетики. За допомогою цих вправ впливають на розвиток сили м'язів ніг, тому допоміжні вправи повинні бути спрямовані на розвиток сили рук, черевного преса, спини тощо. Це доцільно ще й тому, що дітей потрібно готувати заздалегідь до оволодіння матеріалом, передбаченим планом у наступній чверті. Адже далі переважають гімнастика та елементи акробатики, в яких навантаження припадає саме на м'язи рук, плечового поясу, спини тощо. Дівчатам більше подобається

ритмічна гімнастика і елементи художньої гімнастики, вправи з рівноваги, танцювальні рухи.

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони як засіб фізичного виховання повинні забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства, адже здоров'я матерів є одним із вирішальних факторів, які зумовлюють здоров'я народжених ними дітей. Своєю чергою, здоров'я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці.

Для дівчат, починаючи з сьомого класу, акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури, наприклад: вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики тощо.

Нині підлітки та юнаки часто захоплюються атлетичною гімнастикою. Ці захоплення цілком можна використати для формування інтересу до занять фізичними вправами загалом та формування сили м'язів зокрема.

### 4.3. Ранкова гімнастика в режимі юного спортсмена бойового хортингу

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі вплив комплексу несприятливих чинників: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці чинники дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. У таких умовах для успішної спортивної діяльності спортсмену бойового хортингу дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів щодо збереження та зміцнення здоров'я організму. Одним із таких заходів є ***ранкова гігієнічна гімнастика***.

Під час сну кров у організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває. Після пробудження в організмі юного спортсмена продовжує діяти гальмівний процес, фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість знижені. При цьому стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько двох-трьох годин. Однак, на жаль, багато зі спортсменів не можуть собі дозволити лягти назад у ліжко і дати організму спокійно перейти в стан неспання. Доводиться напівсонними добиратися до школи чи роботи, всю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Завдяки ранковій зарядці, яка може тривати всього 10-15 хвилин, відбувається повна нормалізація організму, сонливість проходить, адже її головне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем

організму, долає інерцію спокою. У межах зарядки можна частково розв'язати такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренованості спортсмена. За регулярних занять зарядкою, хоча б п'ять днів на тиждень, в організмі спортсмена підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, знижується ризик ожиріння, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет, застуди турбують набагато рідше.

Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами. Водночас, як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

Перше, що повинен знати юний спортсмен бойового хортингу, який тільки починає займатися ранковою зарядкою, – у цей час у жодному разі не можна проводити комплекс серйозних вправ. Після пробудження дитячий чи юнацький організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – не накачування м'язів і підвищення спортивної форми. Це залишається для тих занять, на яких під час тренування в залі бойового хортингу спортсмени серйозно займаються спортом, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження. Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну лінь, долучитися до фізкультури, привести організм до нормальної працездатності і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день.

Зарядку слід робити в добре провітреній кімнаті, а за можливості – на свіжому повітрі. Виконувати вправи варто у легкому одязі, що не обмежує рухів. Після зарядки рекомендовані водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийняття душу, влітку – купання. Роблячи зарядку, треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправ. Дітям і молодим людям з якими-небудь порушеннями стану здоров'я, перш ніж розпочати заняття зарядкою, слід порадитися з лікарем. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм має специфічні властивості. Відтак, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, під час його розроблення необхідно зважати й на індивідуальні особливості організму, а саме:

– стан здоров'я організму;

– загальну фізичну підготовленість;

– індивідуальні біологічні ритми.

Пропонуємо *загальну схему* комплексу ранкових вправ для спортсменів:

– вирівнювальні вправи: потягування з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи;

– вправи, що не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки: ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидячи;

– нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;

– вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами;

– серія розтягувальних рухів: почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної;

– циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму: серійні підскоки на місці або біг 3–5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140-150 уд/хв;

– завершальна, заспокійливо-перехідна серія рухів: ходьба, вправи на дихання, розслаблення.

Тривалість заняття 15–18 хв.

***Комплекс загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики спортсмена***

1. Вправи різновиду «потягування». Необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки юнака, гнучкості хребта, зміцнюють плечовий пояс, зміцнюють поставу. Приклад:

- Вихідне положення: ноги на ширині плечей.
- Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу.

- Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.
- Кругові рухи руками з найбільшою амплітудою назад і вперед.
- Ривкові рухи руками вгору і вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглоба.

- Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.
- Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом вперед, назад, вліво, вправо.

- Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглоба.

- Руки на колінах. Виконуємо кругові рухи колінами за годинниковою стрілкою та проти.
- Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги (спочатку лівої потім правої).

5. Вправи для зміцнення гомілкостопного суглоба.

- Ногу вперед на носочок, виконуємо колові рухи вліво і вправо.

Після виконання комплексу вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдиху піднімаємо руки вгору, а на видиху – опускаємо вниз.

Кожну вправу треба робити від 5 до 10 разів. Кількість разів залежить від бажання виконавця вправи.

***Комплекс ранкової гімнастики для юного спортсмена (11–15 років)***

Гімнастика для спортсмена бойового хортингу шкільного віку вважається основою фізкультурно-оздоровчої діяльності. Окрім силових і швидкісних вправ, для змагальної підготовки спортсмена дуже широко застосовують вправи з гімнастики пластичного і розігрівального спрямування як для початкової частини заняття, так і для завершальної (заминки). Перевага гімнастики – різноманіття та багатство вправ, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальні фізичні вправи кожний учень, який піклується про своє здоров’я, має виконувати самостійно щодня.

Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров’я юного спортсмена. Тривалість такої гімнастики (час на усі гімнастичні вправи комплексу) має бути не більше ніж 10–15 хв, а комплекс – містити 8–12 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати простіші вправи і поступово переходити до складніших. Кожна вправа як розігрівальний засіб несе в собі певне фізичне навантаження.

Запропонований комплекс вправ для юного спортсмена максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 секунд.

2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення. Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі в праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками змінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилятися (видих), дістаючи руками носків ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видиху, руки вперед, при піднятті – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу на двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Вправа на дихання. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 секунд.

У виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 на хвилину. Після закінчення зарядки пульс повинен становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово. Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки залежно від індивідуальних особливостей організму юного спортсмена. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не має бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частої задишки. Зарядка повинна викликати помірні фізіологічні зрушення.

Отже, щоденна ранкова гімнастика – це підтримання внутрішньої самодисципліни, гарантія хорошого самопочуття та настрою спортсмена. У процесі адаптації до комплексу вправ ранкової гімнастики, що використовується, спортсменам є сенс дещо підвищувати навантаження, але не перетворювати його на тренувальне заняття основного типу. Такі заняття краще проводити в добовому режимі не раніше як через годину-півтори після сніданку. Тоді їхня структура і методика організації відповідають структурі та методиці тренувань з бойового хортингу.

Отже, за серйозного і вдумливого ставлення до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – однієї з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей учня до специфіки бойового хортингу, професійної майстерності.

### 4.4. Дихальна гімнастика бойового хортингу

***Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу***

Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих – символізує життєву енергію, друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи. Відтак, система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Дихальна гімнастика бойового хортингу чинить очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається такими прийомами:

– дихання тільки через ніс;

– дихання животом (або за рахунок руху діафрагми);

– затримки дихання різної частоти і тривалості;

– дихання з опором вдиху і видиху.

У бойовому хортингу також розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого й походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі.

Засновник бойового хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає в призупиненні дихання після звичайного вдиху, з фіксуванням часу за секундною стрілкою на годиннику. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 15–20 секунд, у хворих вона менше. Однак по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без напруження витримує паузу в 60 секунд, не маючи при цьому жодних неприємних відчуттів.

***Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики бойового хортингу***

Дихальна гімнастика бойового хортингу – це певна історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення спортсменів за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засобами дихальної гімнастики бойового хортингу є дихальні вправи і музичний супровід під час їх виконання. Методи дихальної гімнастики бойового хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного й оздоровчого впливу на спортсменів.

У дихальній гімнастиці бойового хортингу існує багато різних за руховою і дихальною структурою способів виконання й енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих та виховних завдань. Крім того, кожна окрема вправа залежно від методу її застосування може бути багатофункціональною. Також є можливість ускладнювати дихальні вправи завдяки зміні вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, додаючи в комбінації, виконуючи в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах.

Дихальні вправи бойового хортингу найкраще виконувати під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору або, навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ.

Перед дихальною гімнастикою бойового хортингу ставляться цілком конкретні завдання:

– *оздоровчі*: зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму;

– *навчальні*: збагачення юних спортсменів знаннями щодо дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

– *тренувальні*: формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в бойовому хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів;

– *виховні*: підготовка юного спортсмена до здорового способу життя, трудової діяльності, службі у лавах Збройних Сил України.

Мудреці і філософи, цілителі старовини й античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості. У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в таких різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках?

Як свідчать сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища в організм людини надходить життєво необхідна енергія, яка «запускає» всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму.

Сучасні дослідники підтвердили, що в правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більше того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців бойового хортингу виникає питання: якщо

дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

За бажання будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і сприятливо налаштовує весь організм. Дихальна гімнастика бойового хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. Іншими словами, правильне дихання дає людині змогу повернути собі стан гармонії із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, спокою і сили.

***Дихальна гімнастика для юного спортсмена бойового хортингу***

Нині особливого поширення в Україні набула дихальна гімнастика бойового хортингу. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, а й як спосіб профілактики різних захворювань. Варто відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні додають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені засновником бойового хортингу.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, чинить позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання. Така гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, треба зважати також і на рекомендації, що стосуються захворювання, якого прагнуть позбутися.

Сутність методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається ніби сам собою. У жодному разі не можна розтягувати вдих, намагаючись набрати побільше повітря. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. Під час цієї вправи стежити треба тільки за вдихами. Видихи ж повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

***Дихальні вправи для дітей у системі бойового хортингу***

Дихальні вправи за системою бойового хортингу зазвичай починаються з якомога повного видиху за максимально розгорнутої грудної клітки. На думку фахівців бойового хортингу, це сприяє повнішому звільненню легень від застояного в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім завдяки висуненню живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Далі, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи

легень, рекомендовано затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

Складаючи комплекс фізичних вправ, фахівці бойового хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, наводиться і комплекс дихальних вправ. Наприклад, вправа грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя і очищаються груди. До числа вправ належать також вдихання повітря, за якого вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в бойовому хортингу завжди приділяється поставленню правильного дихання під час занять фізичними вправами і проведення спортивних сутичок. Вся система фізичних вправ, пропонована основоположниками науки бойового хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розроблених комплексів фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму.

Усі види вправ дихальної гімнастики за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи:

1. Вправи, що визначаються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад, ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), пришвидшеним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на хвилину.

3. Вправи, що вирізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення в дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (наприклад, «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад дихання через одну ніздрю.

Усі види дихальних вправ бойового хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою лічби, або за пульсом, або за секундоміром. Ритм вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдиху, видиху або при затриманні дихання.

Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок юного спортсмена від нестачі кисню. Водночас уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що вмикає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий

кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу за систематичного виконання вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика бойового хортингу неглибокого дихання, під час занять якою відбувається не перенасичення крові киснем, а, навпаки, деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ бойового хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити її киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активному організму потрібно для підтримки життя більше кисню. На цьому принципі побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником бойового хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці бойового хортингу головне – *вдих*. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а під час двобою треба вміти підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами бойового хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні – вдих. Рух ніби допомагає диханню.

Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці бойового хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний. Юний спортсмен має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновника бойового хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастка бойового хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід бойового хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

***Дихальні вправи системи бойового хортингу***

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи бойового хортингу, дає змогу підготувати організм юного спортсмена до майбутньої роботи або відпочити після важкої праці, відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після шкільних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості й апатії тощо.

*Проміжні дихальні вправи*

1. Нижнє дихання.

В. П. – лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються у спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легень повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується.

2. Середнє дихання.

В. П. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює переважно середні сегменти легень. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

3. Верхнє дихання.

В. П. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

4. Об'єднане дихання.

В. П. – вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот у такому порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова й опускаються плечі.

Дихальні вправи бойового хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожну дихальну вправу по 3-4 рази, вільно, без напруження. Згодом, після освоєння дихальні вправи можна робити під час перерв у школі та на роботі, перед початком і після закінчення уроків і після роботи.

*Повна дихальна вправа*

В. П. – стоячи або сидячи. Вдих такий саме, як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахвової ділянки, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий, як і у вправі об'єднаного подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахвової ділянки. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед-вниз.

Для людей, що страждають на головний біль, підвищений тиск, запаморочення, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруження у другій фазі видиху.

*Дихання із затримкою*

1. В. П. – сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до піднебіння, потім слідує пауза (язик притискається до піднебіння) і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, спеціальні фрази, перше слово вимовляється на вдосі, останнє – на видосі, решта – під час паузи. Таким чином у процесі тренування пауза подовжується разом з подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2–4–6–8 або 3–5–7–9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2–4–6–8 слів):

– *сьогодні тренування* (2 слова);

– *я сьогодні гарно потренуюся* (4 слова);

– *мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням* (6 слів);

– *спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування* (8 слів).

Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3–5–7–9 слів):

– *я рівно дихаю* (3 слова);

– *мені треба дихати спокійно, рівно* (5 слів);

– *спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїтися* (7 слів);

– *спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу* (9 слів).

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно рахувати, промовляючи подумки цифри. Вправу виконують також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і подумки проговорюється велика частина фрази.

***Комплексні дихальні вправи***

1. Зустрічне дихання.

Під час вдиху грудна клітка розширюється, живіт втягується, а під час видиху навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В. П. – стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються в ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки в час видиху опускаються вниз у міру випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку до підлоги. При цій дихальній вправі

тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4-8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підвищення артеріального тиску. Вправи добре й ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після перебування в погано провітрюваному приміщенні

***Наслідувальна система дихання***

Вправи цього розділу дихальної гімнастики бойового хортингу імітують поведінку тварин, що принюхуються до повітря, відчувши близьке розташування жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентуації на ньому. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину. Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного тла.

Такі вправи допоможуть юному спортсмену краще підготуватися до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у вивченні дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи бойового хортингу.

***Тренування дихання***

Особливу увагу в комплексах дихальної гімнастики приділяють розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже саме різноспрямована робота діафрагми забезпечує спільне функціонування органів дихання і кровообігу, повніше розширення грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню кисню до організму.

Займатися дихальною гімнастикою бойового хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан, дозуючи навантаження. Рекомендуємо дотримуватися таких правил:

– заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортовкою, а простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що повинен відповідати погоді, але не утрудняти рухів;

– займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою бойового хортингу;

– строго стежте за правильністю дихання;

– навантаження вибирайте, виходячи зі свого самопочуття. Якщо треба, знизьте навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

– закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вага, частота дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

***Ходьба і біг для розвитку правильного дихання спортсменів***

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тонусу юного спортсмена бойового хортингу є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили: «Ходок їздця довговічніше!» Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли учень добираєтеся до школи чи роботи або повертаєтеся додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі. Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених спортсменів не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження, що людина бігає не так ногами, скільки легенями і серцем.

Перед тим як розпочати заняття, слід виміряти пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 ударів на хвилину, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також видих. Якщо пульс непарний, 61–81 удар, то вдих і видих розподіляються на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога повного і корисного функціонування дихальної системи.

Варто запам'ятати! Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижніх часток легень. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв повільна ходьба з пришвидшенням і 4 хв легкий біг або пришвидшена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і слугуватиме орієнтиром

величини навантаження. Останні 3 хвилини – спокійна ходьба. Наприкінці її знову вимірюємо пульс, і він повинен повернуться до початкового значення. Цей вимір дасть спортсмену уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренованості час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але й для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми в моменти невеликого розтягування, що, зокрема, сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів, а також усього мовленнєвого апарату та дихальної системи юного спортсмена загалом.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу освоюється діафрагмальне дихання. Навички такого дихання юний спортсмен вже набув під час розминки, яка допомогла визначити і прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг за системою вдих – затримка дихання – видих протягом 10–15 хв. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дадуть юному спортсмену змогу збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу потрібно виміряти пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3-5 хвилин має нормалізуватися. Якщо пульс вище, навантаження для спортсмена-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), можна переходити до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-межреберного дихання.

Опишемо детально. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків продовжуємо вдих, залучаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10-хвилинної розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєно і закріплено до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань –освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє повнішому заповненню

грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі юного спортсмена більш активно відбувається обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 1-5 хвилин, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм такий: вдих через ніс діафрагмою на 2–4 (3 –5) кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроку продовжується вдих із подальшим залученням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроки – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроки і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс спортсмена по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, проробивши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він має повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, юний спортсмен досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибиться, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

***Тренування дихання під час велосипедних прогулянок***

Це заняття доступне всім. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, юний спортсмен позбавляється накопиченої м'язової і нервової втоми, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму. Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легень.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час прогулянки, оскільки саме від характеру дихання залежатиме ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає здебільшого через поверхневе дихання. Проте всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів. В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду дихати глибше, то при русі на велосипеді станеться таке: через 2–3 хв організм спортсмена перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто повинен тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на

наступні 3–4 оберти ніг залежно від ступеня тренованості. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

У разі порушення діяльності серцево-судинної системи дихання повинно бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й активного залучення міжреберних м'язів. Видих повинен бути спокійним, через ніс і розтягнутий на 2-3 оберти ніг.

## 4.5. Особливості психічних процесів спортсмена бойового хортингу

### 4.5.1. Мислення спортсмена бойового хортингу

Мислення спортсмена як вища аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку має в бойовому хортингу свої особливості. Воно пов'язано з тактикою спортивної боротьби, а також зі сприйняттям положень, що виникають у процесі проведення сутички.

Під час занять бойовим хортингом процеси мислення відбуваються у формах одиничних, приватних або загальних суджень, індуктивних або дедуктивних умовиводів, запам’ятовувань для повторення тощо.

Зазвичай визначають чотири види мислення.

*Теоретичне*, тобто – абстрактне мислення: спортсмен, який має такий тип мислення намагається вирішити проблему тільки за допомогою логіки і вже наявних даних, не звертаючись до емпіричних. Основний фактор успішного вирішення завдань за допомогою абстрактного мислення – повнота і надійність вихідної інформації.

*Тактичне* мислення спортсмена в процесі двобою виникає на основі сприйняття бойової ситуації на хорті. Воно обумовлюється знаннями та вміннями спортсмена, його досвідом у тренуванні і змаганнях. В основі дій спортсмена лежить вміння швидко і точно оцінювати бойову ситуацію на хорті, приймати правильні рішення і вчасно виконувати відповідні дії.

Мислення як психічний процес безпосередньо пов'язане зі словом (мовою) і здійснюється на основі мовленнєвої діяльності. Думаючи мовчки, спортсмен ніби промовляє свої думки про себе. У швидкому темпі двобою, повному несподіванок і випадковостей, мислення спортсмена має дуже швидкий перебіг. Здатність спортсмена швидко мислити під час двобою можлива завдяки його зосередженій увазі на діях супротивника, напрацьованій у тренуванні швидкості реакції та досвіду в змаганнях. У мисленні спортсмена завдання виникають як самонакази.

Лише тоді спортсмен може вважатися турнірним бійцем, коли у процесі тренування вдосконалює свої фізичні та вольові якості, технічні навички і

мислення. Розвиток у спортсмена здатності мислити тактично розвивається на теоретичних і практичних заняттях.

На теоретичних заняттях спортсмену даються знання з основ спортивної тактики, вміння складати план двобою стосовно особливостей противника, аналізувати ситуації, що виникають у процесі двобою, знаходити шляхи і засоби для реалізації тактичних завдань. Мислення виражається в конкретних прийомах і діях спортсмена.

На практичних заняттях основними вправами для бойового мислення слугують вправи в умовному двобої з партнером, коли спортсмен удосконалюється в різних прийомах атаки, захисту і контратаки. У вільному двобої він удосконалює своє мислення й тактичне вміння вести двобій із різними за бойовими особливостями суперниками і реалізувати різні тактичні завдання тренера.

Навчання спортсмена, який вміє правильно мислити, будується на свідомому ставленні до того, що він робить у процесі тренування. Особливо це стосується бойових вправ із партнерами, в яких недопустимі необмірковані дії.

Слід привчати спортсмена спокійно ставитися під час тренування до всіх завдань і свідомо виконувати їх. У кожній вправі повинна бути створена така ситуація, яка б вимагала вдумливої тренувальної роботи і при якій жодні негативні емоції (гарячковість, імпульсивність тощо) не заважали б тактичному вдосконаленню спортсмена у процесі швидкого обдумування своїх дій.

У результаті наукових досліджень установлено, що бійці на хорті послуговуються насамперед *образним*, а не раціональним типом мислення. Зважаючи на це, можна зробити висновок, що саме цей тип мислення спортсмени і зобов'язані розвивати в першочерговому порядку.

У двобої образне мислення дає можливість миттєво ідентифікувати специфічні бойові ситуації і адекватно реагувати на них. Ці здібності добре розвиваються саме завдяки веденню «двобою з тінню». Для досягнення максимального ефекту під час проведення імітаційної вправи «двобій з тінню» спортсмен зобов'язаний уявляти процес єдиноборства з підвищеною деталізацією, відтворюючи відчуття реального двобою з противником. Крім того, «двобій з тінню» може стати хорошим інструментом для психологічного загартування бійця. Заняття бойовим хортингом обов'язково містять «двобій з тінню». Ті прийоми і бойові ситуації, що спортсмен моделював у процесі проведення «двобою з тінню», йому буде набагато легше реалізувати на хорті.

Необхідними умовами успішного вирішення тактичних завдань, тобто тактичного мислення, є спостережливість, зорова пам'ять і уява спортсмена. Адже для досягнення перемоги на хорті треба вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в певних умовах способи і прийоми

(несподівані для противника удари, кидки, комбінації прийомів і захисти), створювати ситуації, вигідні для себе і невигідні для суперника. Цього разу творче мислення реалізується в тактичній діяльності спортсмена і таким чином набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір наявних варіантів прийомів – предмет *оперативного* мислення спортсмена.

Для виховання тактичного мислення необхідне творче ставлення до проведення вільних і умовних сутичок, коли самі умови єдиноборства вимагають від спортсмена вміння спостерігати і розгадувати дії противника, приймати миттєві рішення, а також, вибравши правильну й ефективну контрдію, певним чином боротися за здійснення своїх задумів, а саме: долати труднощі, що виникають під час двобою; у разі потреби змінювати прийняте рішення.

Мислення спортсмена бойового хортингу набуває особливого значення, коли він розробляє план майбутнього виступу, оцінює наочно конкретні ситуації на хорті, робить висновки про те, як краще вчинити при тій чи іншій атаці відомого йому противника, обмірковує в перервах між раундами, яка повинна бути тактика в черговому раунді, розбирає з тренером свої помилки.

Мислення стає практичним (дієвим), коли спортсмен під час занять продумує шляхи вдосконалення певного удару, кидка, захисту, способу пересування, конкретної тактичної дії (фінта, розкриття, контратакувального прийому), структури якої-небудь спеціально-підготовчої вправи, деталізує з партнером завдання для умовного двобою. Цього разу завдання поставлено перед спортсменом наочно і вирішується у вигляді практичної дії.

Для успішного теоретичного мислення спортсмену необхідно володіти достатньо глибокими знаннями з анатомії, біомеханіки, гігієни, психології, фізіології, добре розуміти принципи періодизації та планування спортивного тренування, знати сутність вправного виконання прийомів, особливості спортивної підготовки спортсмена. Всі завдання і методи самопізнання, за умови, що спортсмен займається ними систематично, сприяють розвитку його мислення.

Для удосконалення образного мислення спортсмен має володіти комплексом знань про техніку: мати уявлення про основні рухи спортсмена – їхню форму, напрямок, амплітуду, швидкісно-силові характеристики, способи і послідовність оволодіння ними, а також про ситуації, в яких застосовуються різні прийоми, всілякі варіанти тактики суперника, способи протидії їм, види елементів тактики і тактичних дій.

Розвитку образного мислення спортсмена сприяють:

– письмовий аналіз окремих сторін техніки, тактики партнерів і майбутніх супротивників, їхньої манери ведення двобою;

– обдумування завдань перед умовними і вільними сутичками;

– розроблення плану майбутньої сутички;

– розбір і аналіз проведеного змагання, ефективності своєї техніки, тактики;

– підбір вправ для вдосконалення фізичних якостей;

– створення яскравих образів дії в умовній сутичці, у вправах зі снарядами.

Практичне мислення формується в процесі ретельного обмірковування своїх рухів, усвідомлення м'язово-рухових відчуттів, їх зіставлення зі «зразками» рухів, пошук найбільш оптимальних варіантів виконання. Тренер ставить перед спортсменом завдання завдавати удари і виконувати захисти не механічно, а усвідомлювати їхню тактичну спрямованість, рухові завдання і біомеханічні принципи виконання. Наприклад, для розвитку цього виду мислення велику користь мають вправи зі спортивними лапами, коли спортсмен спільно з тренером аналізує всі деталі виконаних ударних рухів тощо.

Тактичне мислення спортсмена формується в процесі умовних і вільних сутичок, коли яких спортсмени розв’язують завдання, поставлені ще перед проведенням двобою або ті, що виникають під час двобою. Перед спортсменами, які проводять умовні та вільні двобої, ставляться завдання спостерігати і точно розгадувати дії противника, приймати миттєві рішення, вибравши правильну контрдію, боротися за здійснення своїх рішень, долати труднощі, що виникають у двобої, а за потреби – змінювати прийняте рішення.

***Образ мислення спортсмена-нокаутера.*** Кожен спортсмен має свій стиль. Те, як він поводиться на хорті, а так само його здатність швидко реагувати на зміну ситуації і поведінку суперника повною мірою визначає його професіоналізм. Нині всі тренери і судді під час змагань прагнуть класифікувати спортсменів, проте справа це досить тонка і копітка.

Багато хто вважає, що нокаутер – це стиль ведення двобою, коли спортсмен усіма технічними маневрами прагне одним ударом відправити суперника в нокаут. Однак так само існує думка, що це всього лише властивість, якою може володіти боєць. Знавці називають нокаутером спортсмена, який володіє потужним одиночним ударом, здатним вражати суперника. Але ж для повної картини стилю одного потужного удару не достатньо. І тут на поверхню випливає образ мислення нокаутера, його характер поведінки на хорті.

Річ у тому, що завдати нокаутуючого удару досить складно, незалежно від комплекції спортсмена. Навіть якщо він володіє найпотужнішим і жорстким ударом, немає жодних гарантій, що у нього вийде завершити двобій нокаутом. Нокаут можливий лише тоді, коли правильно обрано момент удару, досягнуто максимальної його швидкості і набрано достатньої сили в кінцевій точці. Зважаючи на постійне вдосконалення технік захисту, дочекатися такого вдалого збігу обставин у сутичці бойового хортингу вкрай складно, адже багато спортсменів вибирають своєю моделлю поведінки якраз протилежний стиль. І стиль цей спрямований на руйнування атак і «в'язання» суперника. В таких умовах

складно зробити ефективну технічну дію. Саме тому нокаутер роками вчиться маскувати свій нокаутуючий удар, намагається мислити і діяти хитро, зробити так, щоб противник просто не встиг на нього відреагувати, бо не бачив і не очікував такого повороту подій.

Для досягнення своєї мети такий спортсмен йде на різні хитрощі. Наприклад, він може збивати суперника з думки про захист, проводячи двобій у стилі, що абсолютно не підходить під його фізичні й анатомічні здібності. Високий спортсмен із довгими руками та ногами може вплутуватися в ближній двобій, маленький – навпаки, проводити двобій дистанційно. Так, при цьому є великий ризик опинитися на підлозі набагато раніше, ніж він встигне «провести свою коронку», однак нокаутер часто йде на цей ризик, і якщо все проходить за планом, то завершальний удар стає вінцем усього двобою. І все ж нокаутер – це не стиль ведення двобою. Це дар, яким він може і повинен користуватися, але при цьому йому ніщо не заважає бути технічно різнобічним. Спортсмен бойового хортингу, який володіє нокаутуючим ударом, може сповідувати абсолютно будь-яку тактику, але при цьому матиме козир у рукаві у вигляді потужного приголомшливого удару. Мислення подібного роду може стосуватися і спортсмена, який на завершення двобою має інший прийом, наприклад больовий або задушливий. Спортсмен аналогічним чином аналізує обставини двобою, мислить тактично і готує «коронний прийом».

Отже, люди, які активно займаються бойовим хортингом, мають велику здатність ефективно мислити. Бойовий хортинг розвиває більшою мірою логічне мислення, здатність до знаходження оптимальних і раціональних рішень; він вчить визначати тактику, дотримуватись певної стратегії. Це стосується не тільки фізичного виховання, а й усієї життєдіяльності людини.

### 4.5.2. Інтелект спортсмена як чинник його досягнень

Аналіз мислення юного спортсмена бойового хортингу неминуче приводить до питання про його розумові здібності. Досягнення спортсмена безпосередньо залежать від рівня його інтелекту.

Донедавна вважалося, що той, хто розвиває себе фізично, програє в інтелекті. Фізично сильні люди нерідко викликають недовіру щодо свого розуму. Це стереотип некомпетентної людини. Нині спорт вимагає від людини найрізноманітніших здібностей, але головне – природного інтелекту.

Інтелект – це глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами. В найширшому сенсі слова, що стосується бойового хортингу, інтелект спортсмена – це його здатність усвідомлено адаптуватися до тренувального та змагального середовища.

Інтелектуальна підготовка спортсмена бойового хортингу визначається світоглядом, широтою поглядів на все різноманіття факторів і явищ, у тому числі на сутність спортивної діяльності, і вимагає оволодіння знаннями об'єктивних закономірностей сучасного тренування, а також знаннями біологічних, медичних, психологічних і соціальних процесів, необхідних для ефективної спортивної підготовки в бойовому хортингу.

Інтелектуально-теоретична підготовка є одним із компонентів майстерності спортсмена і вимагає великої, тривалої роботи. Сучасний спортсмен повинен не просто виконувати завдання, що ставить перед ним тренер, а давати всім своїм діям якщо не наукове, то обґрунтоване пояснення, аналізувати свої індивідуальні особливості та можливості їх розвитку, робити правильні висновки. Тренеру потрібно навчити учня самостійно підвищувати свій інтелектуальний рівень, найбільш об'єктивно давати оцінку своїм діям у різних складних ситуаціях.

Кожен спортсмен, починаючи з підліткового віку, має вже досить добре знати і розуміти завдання розвитку бойового хортингу як обраного виду спорту, фізичної культури в нашій країні як одного із ефективних засобів виховання, а також оздоровче та соціальне значення бойового хортингу як національного виду спорту України. Спортсмен повинен правильно оцінювати рівень своєї тактико-технічної, фізичної та психологічної підготовки, самостійно знаходити засоби і методи розвитку якостей, навичок і вмінь з урахуванням своїх індивідуальних особливостей. Особливого значення набуває вміння застосовувати педагогічні принципи навчання і тренування у вирішенні ситуаційних тактичних завдань.

Спортсмен бойового хортингу має вміти спланувати своє тренування за періодами і етапами підготовки; чітко знати медико-біологічні основи тренування, критерії спортивної форми на кожному етапі підготовки, знаходити засоби і методи її досягнення: дотримуватися принципів гігієни тренування, режиму харчування, робочого дня, відпочинку і тренування, знати і вміти застосовувати засоби та методи відновлення після великих навантажень. Чим вище рівень інтелектуальної підготовки спортсмена, тим активніше він застосовує здобуті знання в практиці свого спортивного тренування, тим більше у нього можливостей для досягнення стабільних результатів.

Бойовий хортинг – інтелектуальний спорт. На хорті потрібно дуже швидко прораховувати удари і кидки, а також комбінації прийомів, їхню траєкторію, силу і точність, передбачати подальші дії суперника, будувати спільно з тренером власну стратегію і тактику двобою. Логічне мислення і висока швидкість прийняття подібних рішень – не менш важливі ресурси спортсмена, ніж опрацьовані м'язи. Відповідно до такої інтенсивної розумової роботи, спортсмен встановлює для себе правила інтелектуальної поведінки і раціонального мислення.

Він вибирає в кожній ситуації, аналізуючи її, найбільш ефективний шлях до перемоги над суперником.

Можна навести приклади такого інтелектуального аналізу ситуацій сутички спортсмена:

- у кожному двобої прагни захопити ініціативу;
- краще завдати одного удару і не отримати жодного, ніж провести три і отримати один;
- атакуй рішуче і безперервно;
- вважай наступ основним принципом своєї тактики;
- дій активно;
- не уникай гострих ситуацій у двобої;
- не втрачай часу на зайве маневрування;
- проводь підготовчі дії й обопільні захвати;
- не вдавайся до пасивного захисту;
- будь впевнений в улюблених і ретельно відпрацьованих ударах;
- виконуй прийоми рішуче та сильно;
- акцентуй усі прийоми в точно намічену ціль;
- прагни вести двобій у швидкому темпі;
- підсилюй інтенсивність дій у кожному раунді;
- атакуй особливо на завершальній стадії двобою;
- у разі вимушеного відступу поєднуй із відходом назад сильні зустрічні удари;
- майстерно і чітко захищайся;
- переходь від захисту до контратак у кожному зручному випадку;
- використовуй захисні дії як вихідне положення для контратакувальних дій із будь-якої дистанції;
- рішуче розвивай атаки і контратаки серіями ударів і кидків;
- тримайся у двобої впевнено і невимушено;
- уникай психологічної скутості;
- проводь двобій коректно, але жорстко;
- не веди довгої розвідки, після десяти секунд придивися і починай діяти;
- поза хортом поводься спокійно, впевнено, з гідністю;
- пам'ятай, що коли дивишся двобій противника, він здається складнішим, ніж насправді, у двобої цей суперник простіший;
- бурхливий натиск супротивника найкраще зупинити розважливим точним ударом і тут же перейти в кидкову контратаку;
- будь хитрим у двобої, але не будь шаблонним;
- пам'ятай, що не завжди вигідно зустрічати атаку супротивника контратакою;

- встигай ухилитися від атаки суперника;
- знай, що найкращий захист – це атака;
- виводь суперника на свій «коронний прийом».

Кожний досвідчений інтелектуальний спортсмен таким чи іншим чином аналізує не тільки певну ситуацію сутички, а й усю проведену сутичку, усе змагання, повний тренувальний мікроцикл, макроцикл, підготовчий сезон, навчально-тренувальний рік.

Інтелект спортсмена бойового хортингу працює і щодо аналізу витрати своїх сил. Технічний спортсмен витрачає менше енергії в сутичці, оскільки долучає до роботи тільки ті м'язи, які в певному русі виконують певні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відбити раптову атаку супротивника, він дихає вільно і тому менше стомлюється, що дає змогу вести активну боротьбу протягом всього двобою, а саме ця здатність і є показником високого рівня спеціальної витривалості спортсмена.

Використання техніки прийомів досвідченого спортсмена повністю підпорядковане його інтелекту. Досягали великих перемог спортсмени, які вели двобої у високому темпі і водночас демонстрували філігранну техніку і тактику. Вивчаючи технічні дії у перший період навчання, не слід домагатися автоматизму в їх виконанні. Головне – засвоїти структуру прийому, зрозуміти, в чому суть дії. Коли більшість юних спортсменів у групі зможуть проводити досліджуваний прийом без спотворення його структури, можна переходити до вивчення наступного.

На заняттях з початківцями слід звертати серйозну увагу на правильність проведення прийомів, підкреслювати неприпустимість розслаблення під час проведення прийому або атаки, вчити правильно падати на хорт із погляду техніки безпеки, і, при цьому, вчити думати – підвищувати інтелект юних спортсменів.

Отже, сучасний бойового хортинг – це ефективний спосіб зробити своє життя цікавішим, збагатити власне сприйняття, наповнити новими образами, враженнями й емоціями, що, безперечно, сприяє інтелектуальному розвитку особистості.

### 4.5.3. Сутність і основні якості сприйняття

Процес формування образів у тренувальній практиці бойового хортингу називається сприйняттям. Для бойового хортингу особливо важливі просторово-часові сприйняття, без яких немислимий аналіз рухів, і спеціалізовані м'язово-рухові сприйняття. Це – відчуття дистанції, часу, орієнтування на хорті під час проведення двобою, відчуття положення тіла, свободи рухів, відчуття удару, а також увага, бойове мислення, швидкість реакції. Усі сприйняття спортсмена мають бути тісно взаємопов'язані між собою.

*Відчуття дистанції* – вміння спортсмена точно визначати відстань до супротивника. У бойовому хортингу відчуття дистанції проявляється у двох формах – при атаці і при захисті. Для спортсмена контратакувальної манери ведення двобою характерне відчуття дистанції, пов'язане із захисними діями.

На різних дистанціях ведення двобою це відчуття не однакове. На середній і ближній дистанціях для оцінки відстані до супротивника основного значення набувають м'язово-рухові сприйняття. На дальніх дистанціях це відчуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції.

Спортсмени бойового хортингу мають знати, що відчуття дистанції дасть їм змогу успішніше захищатися й атакувати. Кращим засобом для розвитку такого відчуття є навчальні двобої в парах. В умовних сутичках тренер повинен ставити завдання, які вимагають правильного визначення відстані до супротивника, що сприятиме свідомому й активному ставленню спортсменів до роботи над розвитком відчуття дистанції.

Сприйняття простору ґрунтується на сприйнятті величини і форми предметів за допомогою синтезу зорових, м'язових і дотикових відчуттів, а також на сприйнятті обсягу і віддаленості предметів, що забезпечується бінокулярним зором.

Отже, спортсмен, проводячи двобій, має постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції між ним і супротивником і чітко фіксувати момент, коли дистанція найбільше підходить для атаки.

Вибір моменту атаки вимагає від спортсмена відчуття дистанції, яке пов'язане з *відчуттям часу*. Людина усвідомлює тривалість (так само, як і простір) лише тоді, коли існує часовий інтервал між моментом пробудження потреби і моментом її задоволення, тобто коли вона сприймає час як перешкоду, чекає чогось або когось. В іншому випадку людина не звертає уваги на час.

Сприйняття часу не має очевидного фізичного стимулу. Фізичний час, тобто тривалість об'єктивних процесів, легко може бути виміряний, але тривалість сама по собі не є стимулом у звичайному сенсі слова, тобто – немає об'єкта, енергія якого впливала б на певний рецептор часу (як це роблять світлові або звукові хвилі).

Деякі спортсмени володіють відмінним відчуттям часу і вміють вибрати момент атаки тоді, коли противник уже не в змозі уникнути удару. Завдяки відчуттю часу спортсмен може оцінити тривалість раунду, перерви, окремих тимчасових інтервалів бойових дій і раціонально витрачати сили. Його можна розвивати у двобої з партнером, коли необхідно точно визначати час для ударів і захистів, а також у вправах на снарядах, що швидко переміщуються (м'ячі на гумі, пневматичних грушах і на лапах).

Під час сутички спортсмен постійно шукає зручне вихідне положення для атак, захистів і контратак. Уміння контролювати положення свого тіла відносно супротивника створює передумови для успішних бойових дій. При цьому одна з відмінних рис майстерності спортсмена – уміння не напружуватися без потреби, у складних умовах триматися вільно і невимушено.

Найважливішою якістю спортсмена бойового хортингу є *відчуття удару*, пов'язане зі сприйняттям швидкості та обліком моменту зіткнення кулака з ціллю – місцем на тілі супротивника. Спортсмен має навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості і довжини, а також із різних вихідних положень.

Найскладніше навчитися сильних, акцентованих ударів. Спортсмен повинен бути впевнений у тому, що своїм ударом потрясе противника. Нокаутуючий ефект удару залежить від уміння завдати удару в момент, коли противник його не очікує, від точності удару, його сили, місця влучення. Крім того, удар має бути завданий тією частиною кулака, що забезпечує найбільшу жорсткість.

Сприйняття за своєю фізіологічною функцією ніби «добудовує» образи предметів, що сприймаються спортсменом, доповнюючи дані відчуттів необхідними елементами. У цьому полягає цілісність сприйняття спортсмена. Але воно не зводиться тільки до утворення нових образів, людина здатна усвідомлювати процеси «свого» сприйняття, що дає змогу говорити про осмислено-узагальнений характер спортивного сприйняття в бойовому хортингу.

### 4.5.4. Відчуття та рухові уявлення як форма відображення техніки і тактики спортсмена бойового хортингу

Із практики змагань з бойового хортингу давно відомо, що успіху досягає той спортсмен, який добре відчуває всі моменти змагальних обставин. Тренеру необхідно враховувати під час навчально-тренувальної роботи аспекти сприйняття учнями інформації щодо підготовки, а також рівень чуттєвих навичок кожного вихованця. Ця проблема вирішується завдяки не тільки дидактичним, а й фізіологічним знанням педагога.

У бойовому хортингу суперник і його дії сприймаються не тільки зором, але і за допомогою м'язово-рухових і дотикових відчуттів. Протягом усієї сутички спортсмен безпосередньо стикається із суперником, завдяки чому відповідні дотикові відчуття при захватах, утримуванні, підніманні суперника, при власному опорі дають йому уявлення про положення і рухи суперника. Дотикова чутливість у спортсменів дуже розвинена.

М'язово-рухові відчуття дають спортсменові змогу точно сприймати детальні особливості рухів суперника, ступінь і характер затрачуваних ним м'язових зусиль, розгадати його тактичні задуми і зрозуміти технічні прийоми, які

він застосовує. Разом із тим за допомогою м'язово-рухових зусиль спортсмен дуже точно сприймає ступінь напруження або розслаблення власних м'язів.

Окремі прийоми спортивної боротьби (удари, кидки) мають сильний вплив на вестибулярний апарат. Водночас, проведення сутички бойового хортингу пов'язане з розвитком здатності зберігати стійку увагу за різних умов опори. Завдяки цьому систематичні тренування зміцнюють органи рівноваги спортсменів і знижують чутливість до різких подразників вестибулярного апарату.

«Відчуття хорта» є складним сприйманням. У нього входять як зорові, так і м'язово-рухові відчуття в їх органічному поєднанні: спортсмен оцінює відстань від краю хорта не просто у сприйнятих зором просторових величинах, але в амплітуді тих прийомів і рухів, які можуть уміститися на цьому просторі. При цьому велике значення у "відчутті хорта" має уявлення про площу різних ділянок змагального майданчика в тому чи іншому положенні на ньому суперників. Це уявлення складається шляхом зіставлення відстані, яку бачать, до краю хорта і до його центру. Якщо в певний момент сутички спортсмен бачить попереду і праворуч від себе меншу частину хорта, він чітко уявляє собі, що зліва і позаду буде відповідно більша частина. Отже, важливою умовою точності просторових сприймань спортсмена є можливість бачити в певний момент відстань до краю хорта. Навіть незначне зорове сприймання цієї відстані допомагає спортсменові точно визначити своє положення на хорті. Ось чому сильні спортсмени завжди намагаються стояти спиною до центра і обличчям до краю хорта.

Під час сутички від спортсмена бойового хортингу вимагається стійка інтенсивна увага, що повністю зосереджена на суперникові та його діях. Втрата стійкої уваги, її відволікання сторонніми подразниками завжди негативно відбивається на діях спортсмена, призводить до зниження його активності і до втрати ініціативи. Спортсмен має вирізнятися статичною увагою, здатністю раптово доводити її до потрібної інтенсивності.

Ведення змагальної боротьби на хорті викликає у спортсмена яскраві і різноманітні емоційні стани, які часто коливаються в процесі поєдинку залежно від перебігу двобою. Проте в процесі тривалого спортивного досвіду у спортсмена виробляється здатність керувати своїми емоціями і підтримувати їх стійкий позитивний характер.

**Рухові уявлення під час занять бойовим хортингом**

Процес формування рухових уявлень під час оволодіння прийомами бойового хортингу є фазовим. У ньому розрізняють фазу створення і фазу уточнення рухових уявлень. Фаза створення рухових уявлень ґрунтується на фізіологічних механізмах виникнення і розвитку рухового динамічного стереотипу

й охоплює період ознайомлення з новими прийомами та період оволодіння руховими діями у цих прийомах.

Спочатку для ознайомлення з новими прийомами бойового хортингу тренери їх показують і пояснюють, як вони виконуються, що сприяє створенню зорових уявлень про дію загалом і забезпечує осмислення техніки її виконання. На цій основі з'ясовуються загальні ознаки прийому, удару, кидка, утримання тощо. Водночас створюється руховий образ на підґрунті наявного рухового досвіду, з якого використовуються ті компоненти, що входять до складу прийому, який вивчається юними спортсменами. Наприклад, під час оволодіння новими кидками спортсмени додають як готові компоненти захвати суперника, підвороти і підсідання, імпульсний відрив суперника від підлоги, перекид суперника через стегно, спину, плече тощо, та кидок суперника на хорт спиною.

Оволодінню складними прийомами на практиці зазвичай передує виконання підготовчих вправ, що допомагають спортсменам усвідомити окремі компоненти рухового акту. Цілісний руховий образ створюється під час виконання самого прийому. Відомо, що руховий образ виникає і запам'ятовується завдяки процесам аналізу і синтезу, у здійсненні яких провідна роль належить руховому аналізаторові. У початковому самостійному виконанні нового прийому він забезпечує найзагальнішу, грубу роботу, внаслідок чого багато рухів здійснюється хаотично, неосмислено. У міру неодноразового виконання прийому, поглибленого ознайомлення з ним під час повторень, робота рухового аналізатора поступово уточнюється, диференціюється. Поступово накопичується матеріал для побудови нового рухового образу, який дасть спортсменові можливість самостійно виконувати рухову дію загалом.

Фаза уточнення рухових уявлень охоплює період удосконалення в техніці виконання вже засвоєних прийомів бойового хортингу, коли диференціюються часові зв'язки рухового динамічного стереотипу. У цей час найповніше усвідомлюються всі ознаки й елементи рухів, що вивчаються, чому сприяють різні методичні прийоми активізації сенсорних процесів і процесів мислення юного спортсмена. Спортсмен починає відчувати дію всіма сенсорними засобами. Найкращі результати дає метод завдань, коли спортсмен має визначити конкретне завдання дії. Завдяки цьому і забезпечується найповніше усвідомлення форми, амплітуди, напрямку, швидкості руху та величини зусиль, які розвиваються під час виконання прийому бойового хортингу.

Процес уточнення уявлень потребує постійної активізації розумової діяльності. Завдяки цьому не тільки поглиблено усвідомлюється структура прийому загалом, а й далі з'ясовується структура кожного елементу зокрема. Таким чином розкривається внутрішня суть кожного прийому бойового хортингу, яка є ядром удосконаленого рухового образу. Вироблений образ – це основа для

досягнення високої майстерності в техніці виконання прийомів. Висока майстерність у техніці створює передумови для подальшого формування повних, правильних і стійких рухових уявлень юного спортсмена.

### 4.5.5. Розвиток уваги спортсмена бойового хортингу

Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь предметі. Найбільш важливі властивості уваги – це інтенсивність і стійкість.

Спортсмен має бути дуже уважним під час проведення двобою. Тренер стежить за випадками падіння інтенсивності, концентрації і стійкості його уваги. Без загостреної уваги важко правильно сприймати й опрацьовувати інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки і контролювати свою діяльність.

Підтримка високого рівня уваги вимагає великих витрат нервової енергії. Коли організм стомлюється, інтенсивність уваги знижується внаслідок охоронного гальмування.

Стійкість уваги спортсмена визначається тим, що спрямованість психічної діяльності не перемикається на об'єкти, що відволікають від вирішення основного завдання – отримання перемоги над суперником.

Складнощі пояснення феномену уваги зумовлені тим, що її не можна виявити в чистому вигляді. Функціонально вона завжди «увага до чого-небудь», у практиці бойового хортингу – до дій суперника. У бойовому хортингу потрібно вміння максимально зосередити свою увагу на одному об'єкті – суперникові. Відтак, досвідчений спортсмен буквально «нічого не бачить і не чує», проте будь-яка дія супротивника не залишається непоміченою. Слід зазначити, що всі вправи для розвитку швидкості реакції одночасно покращують увагу спортсмена, оскільки вимагають розподілити увагу на два практично одночасні моменти: появу подразника (удар або кидкова дія супротивника) і початок власної відповідної дії – контратаки.

*Бойова увага.* Уважність спортсмена тісно пов'язана зі сприйняттями та уявленнями. Необхідною умовою успішного вирішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять і уява спортсмена. Для досягнення перемоги на хорті треба вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в певних умовах способи і прийоми (несподівані для противника удари та кидкові атакувальні дії і захисти), створювати ситуації, вигідні для себе і невигідні для нього тощо. У цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності спортсмена і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір наявних у розпорядженні варіантів поведінки – це і є предмет оперативного тактичного мислення, якому передує уважність спортсмена.

*Швидкість реакції*. Реакцією в бойовому хортингу називають свідому відповідну дію, при якій спортсмен заздалегідь знає про майбутні дії суперника і заздалегідь готується відповісти на них певним чином.

Кожному спортсмену притаманний певний тип рухової реакції, пов'язаний із характерним для нього розподілом уваги. У практиці психології розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

При сенсорному типі реакції увага спортсмена зосереджена переважно на тому, щоб розгадати задуми супротивника і передбачити його дії. У цьому випадку спортсмен часто втрачає можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Не підготовлені або не зовсім досвідчені спортсмени, оскільки мають моторний тип реакції, зосереджують увагу здебільшого на власних ударах, кидках або захисних діях, а не на узгодженні своїх дій із діями супротивника і його задумами. Внаслідок цього вони часто не цілком обдумано атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увагу спортсмена розподілено як на власні дії, так і на дії супротивника, у результаті чого спортсмен своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Для спортсмена характерні складні реакції, що значно ускладнює, але разом з тим і урізноманітнює тактичні дії.

Бойовому хортингу притаманна глибока взаємопов'язаність різних психічних якостей, як, наприклад, відчуття дистанції з відчуттям часу і швидкістю реакції; відчуття орієнтування на рингу і відчуття дистанції.

Увага має певні параметри й особливості, які багато в чому є характеристикою здібностей і можливостей спортсмена. До основних властивостей уваги належать:

– концентрованість;

– інтенсивність;

– стійкість;

– обсяг;

– розподіл;

– перемикання.

Концентрованість – це показник ступеня зосередженості свідомості на діях суперника, інтенсивності зв'язку з ними як об’єктом уваги. Концентрованість уваги означає, що утворюється умовний тимчасовий центр, фокус усієї психологічної активності спортсмена.

Інтенсивність – характеризує ефективність сприйняття, мислення і пам'яті спортсмена загалом.

Стійкість – це здатність тривалий час підтримувати високий рівень концентрованості та інтенсивності уваги. Вона визначається типом нервової

системи, темпераментом, мотивацією (новизна, значущість потреби, особисті інтереси), а також зовнішніми умовами діяльності спортсмена. Стійкість уваги є тимчасовою її характеристикою і підтримується не тільки новизною стимулів, які надходять, але й їх повторенням.

Обсяг – показник кількості однорідних стимулів, що перебувають у фокусі уваги спортсмена (у дорослого спортсмена від 4 до 6 об'єктів, у юнака – від 2 до 4, у дитини не більше 2).

Розподіл – здатність зосереджувати увагу на кількох об'єктах одночасно. При цьому формується кілька фокусів, центрів уваги, що дає можливість виконувати кілька дій або стежити за кількома процесами одночасно, не втрачаючи жодного з них із поля уваги.

Перемикання – можливість легкого і досить швидкого переходу від одного виду діяльності до іншого, що під час проведення двобою дуже важливо для спортсмена. З перемиканням функціонально пов'язані процеси вмикання і вимикання уваги. Довільне перемикання уваги – коли її швидкість є показником ступеня вольового контролю спортсмена над своїм сприйняттям. Мимовільне перемикання уваги – пов'язане з відволіканням, що є показником або ступеня нестійкості психіки спортсмена, або свідчить про появу сильних несподіваних подразників.

Особливий інтерес для тренерів з бойового хортингу завжди становила довільна увага, що вимагає свідомого самоконтролю і супроводжується відчуттям зусилля над собою, в деякому розумінні самопримусом спортсмена, який в цьому випадку придушує свої мимовільні реакції в ім'я розумної необхідності – перемоги у двобої над суперником.

### 4.5.6. М'язова пам’ять спортсмена бойового хортингу

М'язова пам’ять – це довгострокова перебудова нервових і м’язових клітин, викликана фізичними тренуваннями, що забезпечує швидке відновлення колишньої спортивної форми після тривалої перерви в тренуваннях. Перерва може бути пов'язана з багатьма причинами: тривалий відпочинок, серйозна травма тощо. За час перерви м’язи сильно зменшуються в розмірах, знижується витривалість. Особливість м’язової пам’яті в тому, що після тривалої перерви спортсмен, який раніше відпрацював певну спортивну техніку рухів, дуже швидко відновить минулі силові та рухові показники, м’язовий об'єм і витривалість. Починаючи займатися після тривалого відпочинку, спортсмен уже має фундамент, на який треба тільки «наростити м’язовий корсет». Новачок буде домагатися аналогічних результатів набагато довше.

За відновлення тренувань здобуті знання актуалізуються, і спортсмен швидко досягає колишніх результатів. Зазвичай, це відбувається протягом від двох до п’яти місяців, на що новачкові треба було б витратити цілий рік.

Після тривалої перерви найшвидше відновлюється витривалість, дуже скоро організм почне виробляти необхідний для тренувань об’єм адезинтетрафосфорної кислоти. Далі поліпшується кровопостачання м'язів, збільшується поглинання кисню.

Під час виконання будь-якої фізичної вправи встановлюється зв'язок між м'язами і головним мозком. М'язові волокна спортсмена передають інформацію про те, яку застосовано техніку і як виконано прийом бойового хортингу, в який бік, з якої кінцівки, на скільки повторень, за який час тощо. Мозок ці дані систематизує, запам'ятовує і зберігає. Чим більше спортсмен тренується, тим міцнішою є м’язова пам'ять.

Однак, слід пам'ятати, що за одноманітних тренувань м'язи не перебувають у шоковому стан і м'язова пам'ять розвивається набагато гірше. Особливістю бойового хортингу є те, що другий раунд двобою разюче відрізняється від попереднього, а це дає відмінний струс м'язам.

До речі, саме через м'язову пам'ять так складно переучуватися. Отже, спортсмен має з перших тренувань навчитися виконувати вправи і прийоми технічно і правильно.

Отже, м'язова пам'ять – це своєрідний запас, який є у кожного спортсмена на випадок тривалої перерви в тренуваннях. Завдяки цьому явищу спортсмен, який був змушений припинити активно або повністю займатися бойовим хортингом, може досягти колишніх результатів за короткий термін.

# РОЗДІЛ 5. НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

## 5.1. Виховання патріотизму як мета бойового хортингу

Україна – це наша Батьківщина! А Батьківщина як мати – величина незмінна! Може змінюватися політична ситуація в країні, форма правління, навіть територія країни, але Батьківщина й її державність завжди потребували і потребуватимуть відданої праці та захисту, творчого будівництва й оборони. Й такі слова-переконання мають стати у певному сенсі стрижнем життя кожного громадянина, державного службовця, діяча культури, підприємця, робітника, від солдата до генерала, від робітника до міністра.

Патріотизм є фундаментом суспільної і державної систем, підґрунтям їх ефективного функціонування, а патріотична свідомість громадян України – найважливішою цінністю, однією з основ духовно-моральної єдності суспільства.

Патріот – це той, хто любить Україну не за те, що вона дає йому якісь блага і привілеї перед іншими народами, а тому, що це його Батьківщина. Людина або є патріотом України, і тоді вона духовно з'єднана з нею, як дерево корінням вростає у землю, або вона (людина) – лише пил, який носять по світу чужі вітри.

Національно-патріотичне виховання – це виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства і держави, національної самосвідомості, способу життя, світорозуміння і долі нації. Воно передбачає безмежну любов і відданість своїй Батьківщині, гордість за належність до великого народу України, його звершень, випробувань і проблем, шанування національних святинь і символів, готовність до гідного і самовідданого служіння суспільству і державі.

Україна дала світові тисячі видатних людей у різних сферах суспільного життя – у культурі, науці, освіті, літературі, мистецтві, економіці, військовій справі й спорті. Свій досвід і досягнення вони передавали нам через усні й письмові культурні надбання, інші способи, щоб ми знали свою історію, розуміли значення Батьківщини для себе і своїх нащадків у майбутньому.

Українці завжди були і залишатимуться самостійним і гідним народом. Українське суспільство, держава не потребують того, щоб вигадувати собі переваги за рахунок інших народів, паразитувати за рахунок інших націй, об'єднуватися з кимось для злочинних чи сумнівних цілей. У цьому сенсі патріотизм є опорою морального розвитку людини з самого дитинства. Він допомагає набути імунітет від багатьох руйнівних зовнішніх впливів і потрясінь,

якими переповнене сучасне життя. Тобто, саме патріотизм є чинником безпеки нашої життєдіяльності.

Базовим компонентом національно-патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетним, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у молодої особи готовності до захисту України, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні безпеки України, її захисту від зовнішньої загрози.

Системна організація військово-патріотичного виховання учнівської молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовленості до захисту України.

Виховати людину, яка любить свою землю, свій народ, готову до захисту Батьківщини, – дуже непросте завдання. Однак воно, безумовно, здійснене, якщо за цю справу з любов'ю до дітей і відповідальністю візьмуться усі зацікавлені сторони, в тому числі громадські спортивні і військово-спортивні об’єднання.

Національно-патріотичне виховання, й зокрема військово-патріотичне, – мета системи *бойового хортингу*. Національна федерація бойового хортингу України ставить за стратегічну ціль дати Збройним Силам України призовника, здатного повноцінно вирішувати бойові завдання з перших тижнів служби, а нашій країні – фізично розвиненого і духовно багатого патріота. Відповідно, завдання підготовки захисників Батьківщини, що стоять перед Федерацією, її інструкторським і педагогічним колективом, вельми складні та відповідальні, оскільки йдеться про утвердження у молодого покоління глибокого розуміння нашої сили й віри в стійкість і єдність України.

Тісна співпраця з державними органами законодавчої та виконавчої влади, активна взаємодія з органами освіти, фізкультури і спорту, молодіжної політики дають змогу не тільки якісніше й ефективніше виконувати статутні завдання Федерації, але й удосконалювати та розвивати матеріально-технічну базу військово-патріотичної діяльності, тримати у себе на балансі військові та цивільні туристичні намети, макети вогнепальної і холодної зброї, мати спеціальну форму і тренувальне спорядження, розширювати й поглиблювати форми своєї участі в процесі забезпечення військової та національної безпеки України.

В освітньому і виховному просторі бойового хортингу поєднуються військово-теоретична і фізична підготовка, паралельно вирішуються питання духовного та фізичного розвитку, і, як стверджує офіційна звітна документація Міністерства освіти і науки України, *поєднання цих факторів позитивно виділяє*

*бойовий хортинг з інших існуючих нині форм організації позаурочної діяльності школярів*.

*Національно-патріотичне виховання засобами бойового хортингу* можна визначити як багатопланову, систематичну, цілеспрямовану і скоординовану діяльність громадських об'єднань і філій Національної федерації бойового хортингу України у співпраці з державними органами для формування в учнівської молоді високої патріотичної свідомості, піднесеного почуття вірності Україні, готовності до виконання громадянського обов'язку, найважливіших конституційних обов'язків щодо захисту інтересів Батьківщини.

Метою патріотичного виховання засобами бойового хортингу є оволодіння патріотизмом як найважливішою духовно-моральною і соціальною цінністю, формування в учнівської молоді соціально значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства, особливо в процесі військової служби та інших видах державної служби, вірності конституційному і військовому обов'язку в умовах мирного і воєнного часу, високої громадянської відповідальності та особистої дисциплінованості.

Для досягнення цієї мети потрібно вирішити такі основні завдання:

– проведення науково обґрунтованої управлінської та організаторської діяльності щодо створення умов для ефективного національно-патріотичного виховання учнівської молоді засобами бойового хортингу;

– утвердження у свідомості і почуттях юних громадян засобами бойового хортингу патріотичних цінностей, поглядів і переконань, поваги до культурного та історичного минулого України, оздоровчих і спортивних традицій, підвищення престижу державної служби Батьківщині;

– створення нової ефективної системи патріотичного виховання засобами бойового хортингу, що забезпечує оптимальні умови розвитку вірності Батьківщині, готовності до гідного служіння суспільству і державі, чесному виконанню службових обов'язків;

– створення засобами бойового хортингу психолого-педагогічних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування цілісної системи патріотичного виховання учнівської молоді, а також тих, хто проходить службу в лавах Збройних Сил України, інших формуваннях і органах.

Зміст патріотичного виховання засобами бойового хортингу, що визначається його метою і завданнями, обумовлений особливостями, динамікою і рівнем розвитку українського суспільства, станом його економічної, духовної, соціально-політичної та інших сфер життя, проблемами формування підростаючого покоління, головними тенденціями розвитку цього процесу.

Патріотизм – це причетність до історії України, її природи, досягнень і проблем, привабливих і невіддільних через свою неповторність і незамінність; це

готовність до самопожертви і відданого служіння українському народові; це уособлення любові до своєї Батьківщини.

Однак любов до Батьківщини неможлива без відповідних уявлень, знань. Такі знання зберігають безцінний досвід наших близьких попередників і далеких пращурів, які своїми силами, розумом і працею створили й упорядкували для життя географічно привабливу країну – Україну, втримали найбагатшу у світі землю, захистили її у війнах і відновили після смутних часів.

Зважаючи на завдання національно-патріотичного виховання, на заняттях з бойового хортингу інструктори намагаються передати учням якомога більше знань про українську історію, героїчне минуле, видатних історичних діячів і їхні досягнення, перемоги і поразки, традиції українського війська і козацтва. Адже тільки такі знання долають байдужість людей, роблять із них відданих патріотів і громадян України, а з просто населення – єдину українську націю, що усвідомлює свою самобутність і неповторність. Водночас, інструкторський склад бойового хортингу працює за принципом: «Учень – це не посудина, яку потрібно наповнити знаннями, а факел, який треба запалити патріотизмом».

На навчально-тренувальних вишколах з бойового хортингу учні проходять не тільки допризовну підготовку з фізичними випробуваннями, а, головне, сприймають військові знання через призму емоцій, душі.

У результаті випробувань на тренуваннях з бойового хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються патріоти, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для інших. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самобутність своєї нації, а й власну велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання, і нікому не дозволяє жодного кривдного слова або дії щодо своєї Батьківщини.

Нині наша держава покладає великі сподівання на виховане молоде покоління з творчим потенціалом, яке буде визначатися насамперед готовністю взяти на себе відповідальність за майбутнє України. Завдяки формуванню та розвитку у дітей та молоді таких найважливіших соціально значущих якостей, як моральність, громадянська зрілість, любов до Батьківщини, відповідальність, почуття обов'язку, вірність традиціям, набагато зростуть можливості їх активної участі у вирішенні найважливіших проблем суспільства в різних сферах діяльності, в тому числі у військовій і правоохоронній справі.

Бойовий хортинг – це не лише справжня школа сили, честі і мужності для юнаків, які планують служити у Збройних Силах України, але це й освітня технологія військово-патріотичного спрямування. Вона всіма доступними формами озброює юного громадянина найважливішими морально-психологічними якостями, потрібними як майбутньому захиснику Батьківщини, так і цілком мирній людині, оскільки сміливість, твердість характеру, фізична витривалість необхідні й учителю, лікарю, інженеру, водію.

Безперечно, освоєння штатної бойової техніки у військах піде успішніше, якщо молода людина ще до призову на службу ознайомиться з пристроєм і експлуатацією автомобіля, мотоцикла, трактора, навчиться розбирати й збирати автомат. Відтак, у секції бойового хортингу хлопці й дівчата отримують профорієнтаційну інформацію, практично ознайомлюються з майбутньою військовою спеціальністю розвідника, снайпера, зв'язківця, кінолога, водія, санінструктора; виконуючи стрибки з парашутом, вони готуються до служби у десанті та військах спецпризначення.

У контексті патріотичного виховання дітей та молоді в системі бойового хортинг забезпечується:

– навіювання почуття патріотизму для армії (через воєнізовані показові виступи, демонстрування сили духу тощо);

– формування особистості переможця в екстремальних умовах реального бою.

На заняттях з бойового хортингу інструктори доводять учням, що військова служба вимагає особливого напруження фізичних і духовних сил, постійної зібраності, відповідальності, дисциплінованості, вольових якостей особистості, навичок самооборони та виживання в екстремальних умовах.

Походи, змагання, воєнізовані ігри, що проводяться за правилами бойового хортингу, зміцнюють силу волі, виробляють у молодих людей терпіння до специфічних військових навантажень, дають доволі стійкі навички одноборства й основи самозахисту, застосування ефективних прийомів бойового хортингу.

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу може здійснюватися під час навчально-виховного процесу в школі (закладі освіти) – урочній і позаурочній діяльності, а також поза школою.

Стрижневими змістовими напрямами такої діяльності є:

- вивчення, вшанування і розвиток бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України;
- проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших цікавих сучасним дітям і доцільних форм роботи.

*Вивчення і вшанування бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України*

Зазначений напрям передбачає:

- заходи з увічнення пам'яті полеглих у боротьбі за незалежність нашої Батьківщини, шефство над братськими похованнями, несення вахти пам'яті – виставляння почесної варти на братських похованнях, над якими шефствує Федерація, виставлення почесної варти біля пам'ятників героїв, покладання гірлянди слави, проведення мітингів та інших патріотичних заходів біля могил загиблих воїнів і в інших пам'ятних місцях;
- проведення екскурсій, уроків мужності, зустрічей із ветеранами;
- вітання і виступи з концертами перед ветеранами війни і праці;
- святкування пам'ятних дат;
- проведення виставок, вікторин, переглядів фільмів патріотичної тематики;
- проведення конкурсів військово-патріотичної пісні.

*Проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших цікавих сучасним дітям і доцільних форм роботи*

Заходи за зазначеним напрямом – це, насамперед, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», яка комплексно вирішує завдання системи військово-патріотичного виховання дітей учнівської молоді.

Не менш важливу роль у національно-патріотичному вихованні відіграють:

- місячники оборонно-масової та спортивно-оздоровчої роботи;
- військово-спортивні естафети;
- військово-спортивні свята;
- День фізичної культури і спорту, День захисника України.

Однією із ключових умов успішної реалізації заходів за обома напрямами є *співпраця інструкторського та військового колективів.*

Така продуктивна партнерська взаємодія здійснюється через керівництво військово-прикладними гуртками та секціями, спільну організацію оборонно-спортивних таборів, військово-польових зборів, зустрічей з військовослужбовцями.

Окрім цього, регулярно проводяться навчальні збори і семінари з бойового хортингу, під час яких учасники підвищують спортивну майстерність і військову виучку.

Елементи бойового хортингу можуть ефективно використовуватися і на уроках. Зокрема, особливий патріотичний потенціал має предмет «Захист України». Зокрема, спеціальний розділ у програмі цього предмету – «Самооборона» покликаний закріпити вже наявні в учнів знання з допризовної підготовки, привести їх у систему, доповнивши новими знаннями, навчити застосовувати прийоми бойового хортингу на практиці, іншими словами – сформувати вміння та навички військово-прикладного характеру.

Уроки з предмету «Захист України» є особливою ланкою в системі бойового хортингу, оскільки охоплюють, на відміну від інших предметів, контингент учнів школи, які вивчають військову справу. У зв’язку з цим інструктори Федерації беруть участь у проведенні відкритих уроків у школах, у разі потреби надають відповідні консультації педагогічному колективу закладів загальної середньої освіти.

Виховними центрами військово-патріотичної роботи на місцевому рівні нині стають *гуртки з бойового хортингу*, що створюються в загальноосвітніх навчальних закладах. Наявність у школі подібного гуртка сприяє системності відповідної роботи, закріпленню позитивних військових, спортивних, культурних та інших традицій.

Гуртківці облаштовують куточки бойової слави українського народу, в яких розміщено матеріали з пошукової роботи, що сприяє вихованню школярів на героїчних традиціях старших поколінь.

Для залучення великої кількості населення до спортивного життя громади проводяться *спортивно-масові свята двору,* на яких відбуваються показові виступи спортсменів;

– спортивне свято двору «День Перемоги»;

– спортивне свято «Назустріч спорту»;

– веселі старти «Зі спортом з дитинства»;

– сімейні старти.

Суттєво допомагає управляти процесом підготовки учнів до захисту Батьківщини, додає всій роботі, що проводиться, послідовності та цілеспрямованості, забезпечує спадкоємність в організації та розвитку патріотичної діяльності школярів система *клубів бойового хортингу*.

Варто підкреслити, що клуб бойового хортингу, який працює на базі навчального закладу (школи, училища, технікуму) у позаурочний час, володіє великими можливостями для організації системного національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Одним зі змістових орієнтирів таких клубів є твердження, що любов до Батьківщини – це прояв патріотизму, а захист України – це борг і обов'язок патріота.

Клуби бойового хортингу мають можливість охопити своєю діяльністю значну кількість дітей та молоді з мікрорайону, громади. Великі переваги бойового хортингу в роботі на місцях з так званими "важкими підлітками", які виявляють девіантну поведінку (а це в тому числі діти із соціально незабезпечених сімей, молоді люди, пов'язані з кримінальним світом, наркомани, починаючі крадії, а також діти з цілком благополучних, навіть заможних сімей, які не можуть знайти себе в суспільстві, самореалізуватися).

Розвиток мережі клубів бойового хортингу, залучення до них великої кількості «важких» і «проблемних дітей та підлітків» дасть змогу зробити відчутні зрушення у вирішенні проблеми не лише виховання чи повноцінного розвитку сучасного підростаючого покоління, а й гідної соціалізації та самореалізації юнаків і дівчат як громадян і патріотів своєї Батьківщини.

Кожен клуб бойового хортингу може мати певну спрямованість, завдяки чому в одному районі буде представлений весь спектр національного-патріотичної виховної роботи з підростаючим поколінням, що є суттєвою перевагою великого міста. При цьому діяльність кожного такого клубу повинна бути спрямована на вирішення завдань військово-прикладної та фізичної підготовки підлітків і побудована з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей учнів, соціально-психологічних особливостей їхнього проживання, матеріально-технічного оснащення клубу, педагогічних можливостей та фахової кваліфікації інструкторського персоналу.

Отже, у сучасних умовах, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу Збройних Сил України, інших військових формувань і органів, роль та значення національно-патріотичного виховання дітей і учнівської молоді засобами бойового хортингу є особливими. Це також зумовлено тими конкретними завданнями практичного характеру, що покладаються нині на захисників України у процесі проходження військової служби.

Система національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу охоплює:

– формування і розвиток у дітей та молоді соціально значущих цінностей, громадянськості й патріотизму;

– формування на заняттях з бойового хортингу і навчально-польових зборах готовності до військової служби, до дій у специфічних і екстремальних умовах;

– доцільне використання різних форм і методів роботи (патріотичні та військово-патріотичні, культурно-історичні та військово-історичні, військово-технічні та військово-спортивні й інші клуби та об'єднання, спеціальні школи, курси, гуртки, спортивні секції; місячники і дні патріотичної роботи, вахти пам'яті, пошукова діяльність; Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот»; походи тощо);

– діяльність засобів масової інформації, заснованих Федерацією, творчих спілок, працівників культури і мистецтва, відповідних наукових, молодіжних асоціацій, організацій, в тій чи іншій мірі спрямовану на розгляд, висвітлення і пошук вирішення проблем патріотичного виховання у процесі занять бойовим хортингом, на формування і розвиток особистості громадянина і захисника України.

Призначення системи національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу полягає у забезпеченні на практиці комплексного врахування усіх факторів, що впливають на патріотичне виховання учнів, у створенні необхідних умов і механізмів, що сприяють цьому процесу.

Отже, соціально-педагогічна функціональність бойового хортингу у національно-патріотичному вихованні багатоаспектна:

– *матеріальний аспект* – засвоєння суспільно прийнятних способів роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо);

– *духовний аспект* – освоєння духовних цінностей (любов до Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо), вироблення норм цивільної і військової поведінки, формування ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранів війни, представників сучасних Збройних Сил України тощо.

Соціально-комунікативний компонент духовної сфери бойового хортингу передбачає активне спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій. Рівень реальної діяльності вихователя і вихованців пропонує також залучення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст.

Потенціал бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України в національно-патріотичному вихованні визначається розгалуженою мережею спортивних клубів, гуртків, секцій й особливо професійно підготовленим кількісним та якісним складом фахівців бойового хортингу. У зв’язку з цим бойовий хортинг є одним із найбільш перспективних факторів національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, оскільки сприяє у викликах часу єднанню зусиль військових, науковців, педагогів і спортсменів у нових умовах і формах співпраці з урахуванням реальних інтересів дітей, молодих людей та дорослих.

## 5.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного виховання

***Сутність та особливості гри «Хортинг-Патріот»***

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» – це один із різновидів військово-спортивної гри, в процесі якої застосовується і

збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності.

Ця військово-спортивна гра становить собою імітацію бойових дій, схожу на військові навчання. Під час гри учасники діляться на команди і змагаються в різних військово-прикладних видах спорту з ігровими елементами.

Хортинг-Патріот – це частина системи початкової військової підготовки учнів з урахуванням їхніх вікових особистостей. Іншими словами, у цій грі в доступній для дитини формі відображаються відносини українських воїнів, у спрощеному вигляді програється ситуація, характерна для військових занять, бойових дій.

Гра підносить військовий дух, дух честі, самовідданості, доброти, порядності, поваги. Внутрішня атмосфера гри сприяє змужнінню, дорослішанню, більш серйозному ставленню до свого майбутнього і майбутнього своєї сім'ї.

Гра «Хортинг-Патріот» спрямована на комплексне вирішення оздоровчих, навчальних і виховних *завдань*:

– підготовка юнаків до служби в Збройних Силах України;

– виховання дітей та молоді в дусі патріотизму та любові до Батьківщини, створення умов для прояву активної громадянської позиції;

– вдосконалення тактичних і практичних знань учасників, підвищення рівня практичних навичок дій в екстремальних ситуаціях, під час дорожньо-транспортних пригод та при пожежах;

– розвиток соціальної та громадянської відповідальності, що виявляється в активній життєвій позиції;

– фізичний розвиток юних громадян, зміцнення їхнього здоров’я,

– інтелектуальний розвиток учнів, підвищення рівня їхньої самодисципліни, психологічного загартування та підготовки до майбутнього дорослого життя;

– організація змістовного дозвілля дітей та молоді;

– профілактика бездоглядності та правопорушень дітей та молоді;

– виявлення найсильніших команд, обмін досвідом роботи між підрозділами.

Грі «Хортинг-Патріот» притаманні основні риси будь-якої гри: пізнавальний характер і різноманітність ігрових мотивів, цілей, активності дій, висока емоційність, життєрадісність. Водночас ця гра має свої характерні ознаки й особливості, а саме:

– наявність елементів героїки і військової бойової романтики. Малюючи в уяві картину бойових дій, учасники гри неодмінно уявляють і себе героями минулих років, які захищали рідну землю, прагнуть бути гідними їх;

– яскраво виражена військово-прикладна спрямованість знань і дій у грі: вирішення тактичних завдань, пересування загонів у чіткому строю, орієнтування на місцевості за різними ознаками, розв’язання завдань на визначення відстаней різноманітними способами, ведення розвідки, наступ на противника, влаштування засідок, ведення оборонного бою, вчинення прихованих та швидких пересувань і маневрів на місцевості, подолання різноманітних природних і штучних перешкод, що стоять або раптово виникають на шляху до досягнення мети тощо;

– можливість широко застосовувати у процесі гри різноманітне військове, спортивне та туристичне обладнання: компаси, біноклі, топографічні карти, схеми, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї (знарядь, ракет, кулеметів, автоматів, пістолетів тощо), навчальну зброю, протигази, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові шашки і гранати, сигнальні ракети тощо).

Гра «Хортинг-Патріот» певною мірою відображає елементи військової праці дорослих – справжніх солдат і офіцерів Збройних Сил України; привчає учасника гри до відповідних фізичних випробувань і розвиває вміння адаптуватися до різних умов. Зокрема, важливою особливістю військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» на місцевості є й те, що мета досягається у специфічних умовах, за яких у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій.

Виконуючи свої обов'язки в грі, учасник подумки передбачає можливий перебіг і результат своїх дій, порівнюючи його з тим, що було задумано, стежить за ситуацією, контролює власну поведінку стосовно товаришів по команді.

Різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, надання першої медичної допомоги, вправи з відпрацювання вмінь похідного життя, стройові вправи тощо) є по духу спортивними, а отже, проводяться зазвичай у змагальній формі, що особливо приваблює хлопців і дівчат.

Громадська організація «Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» заснована в Україні у 2015 році та зареєстрована Головним управлінням юстиції у м. Києві Міністерства юстиції України (свідоцтво про реєстрацію громадського об’єднання як громадської організації № 1430225 від 26 лютого 2015 року). Така організація має на меті:

– проведення заходів з військово-патріотичного виховання, популяризації ідей українського патріотизму;

– залучення до ігрової діяльності військово-спортивного спрямування більшої кількості учнівської молоді;

– налагодження партнерської взаємодії з органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими об'єднаннями в інших регіонах України;

– задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних та інших інтересів своїх членів.

Нині в Україні відбувається розгалуження інфраструктури Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»: створюються нові осередки, відкриваються відділення та відокремлені підрозділи всеукраїнської організації, що охоплює території 15 областей України.

***Організаційні засади гри «Хортинг-Патріот»***

Учасниками гри є учні загальноосвітніх та професійних навчальних закладів, військових ліцеїв міст та районів України.

Спочатку учасниками гри були переважно учні з навчальних закладів, в яких працюють організатори та інструктори. Згодом, у міру зростання інтересу до гри, до неї почали долучатися всі бажаючі.

Нині гра адаптована для масової участі, тобто в її конкурсах можуть брати участь навіть фізично непідготовлені діти, з часом здобуваючи навички і можливість брати участь у конкурсах для досвідчених учасників.

Вік учасників – від 6 до 17 років.

Склад команди: 1 – дорослий (керівник, офіційний представник команди, бере участь у суддівстві гри), 7 – учасників гри (у тому числі 3 дівчини), серед учасників 1 капітан команди.

Команди формуються за віковою ознакою:

– молодша вікова група – 6–7 років, 8–9 років;

– середня вікова група – 10–11 років, 12–13 років;

– старша вікова група – 14–15 років, 16–17 років.

Всі юнаки і дівчата, які змагаються, мають бути одного віку. Наприклад, на загальношкільній грі це можуть бути учні паралельних класів.

Зовнішні форми структур у грі повністю повторюють будову військової організації. Вже самі назви складників організаційних частин (дружина, загін, ланка) мають військовий відтінок. Навіть привітання у грі «Хортинг-Патріот» є не менш суворим, ніж віддання військової честі. У процесі гри школярі привчаються віддавати честь під час виконання гімну України, біля пам'ятника герою, звертаючись до старших, при зустрічі з вожатим. Кожна команда, дружина, районна та міська організація юних гравців має прапор так само, як і кожна військова частина має свій почесний символ.

На парад, урочисті збори, зльоти учасники гри мають приходити в парадній або військовій формі: біла сорочка або блузка, темні брюки або спідниця, галстук і значок або військова польова форма з емблемою загону, команди.

Команда, дружина чи загін можуть мали свій сигнальний засіб, свисток, горн, барабан тощо. Кожному учаснику гри мають бути відомі сигнали, що подаються у вишкільних таборах: «Увага», «Збір», «Зустріч», «Підйом прапора», «Похідний марш» та інші встановлені сигнали, а барабан може бути супутником загону на демонстраціях і ходах, а також конкурсах стройової та патріотичної пісні.

У військово-спортивній грі «Хортинг-Патріот» діяльністю команди або окремих учасників керує командир, він віддає накази підлеглим, ставить перед ними завдання, планує та організовує їх виконання. Завдячуючи сильному авторитету командира, його накази сприймаються учнями як приписи, настанови, які беззаперечно мають виконуватися кожним учасником гри.

Гра «Хортинг-Патріот» проводиться щорічно у квітні-травні у чотири етапи:

*I етап* – загальношкільний (до 10 квітня);

*II етап* – районний (міський) (до 20 квітня);

*III етап* – обласний, міста Києва (до 20 квітня);

*IV етап* – всеукраїнський (травень).

На всіх етапах проведення гри створюються організаційні комітети відповідного рівня. До їх складу можуть бути залучені громадські організації, які виявляють бажання надати організаційну, фінансову та іншу допомогу в проведенні гри. До складу суддівської колегії входять досвідчені педагоги, науково-педагогічні працівники навчальних закладів, вчені наукових установ та представники громадських організацій (за згодою).

***Зміст, конкурси та місце проведення гри «Хортинг-Патріот»***

Завдання гри можна диференціювати відповідно до її *змістових блоків.*

Зокрема, блок «Просвітницько-виховна робота» передбачає такі завдання:

- ознайомлення учнів зі Збройними Силами України, бойовими шляхами військових частин, кораблів, з видами збройних сил і родами військ;
- участь у святкуванні пам'ятних дат;
- зустрічі з ветеранами війни;
- участь у пошуковій роботі;
- відвідування музеїв (наприклад, музею «Бойової слави»).

Блок «Стройова підготовка» має завдання, спрямовані на розвиток практичних стройових умінь і навичок:

- за командою командира вміти: шикуватися в одну шеренгу, у дві шеренги і назад; шикуватися в одну колону і по три;
- здійснювати повороти: направо, наліво, кругом, напівоберти;
- здійснювати рух стройовим кроком з речівкою і піснею.

Блок «Польова підготовка» передбачає завдання:

- встановити палатку;

- укласти рюкзак;
- здійснити умовну переправу через болото, по купинах;
- здійснити підйом і спуск по крутому схилу за допомогою мотузки;
- перенести потерпілого на відстань до 50 метрів;
- здійснити повітряну переправу по паралельних мотузках, проповзання.

Блок «Фізична підготовка» містить завдання, визначені відповідно до нормативів з легкої атлетики, спортивної гімнастики, акробатики, важкої атлетики.

Блок «Тактична медицина» передбачає такі завдання:

- вміти виносити пораненого з поля бою, надавати першу допомогу при переломах, кровотечах, опіках, транспортувати потерпілого;
- знати лікарські трави та їх застосування.

Блок «Правила дорожнього руху» містить завдання:

- знати правила дорожнього руху для пішоходів і пасажирів, велосипедистів, жести регулювальника, сигнали світлофора, дорожні знаки;
- знати марки і призначення автомобілів;
- знати правила проїзду на перехресті, вміти визначати намічений «основний шлях» руху.

Блок «Пожежна підготовка» має такі завдання:

- знати правила пожежної безпеки у житлових будинках, школах;
- уміти застосовувати первинні засоби пожежогасіння;
- вміти прокласти пожежну рукавну лінію, долати перепони, користуватися вогнегасником.

У гри «Хортинг-Патріот» є свої *традиційні лозунги та заповіді*. В цих заповідях органічно поєднується глибокий моральний зміст із доступною дітям притчової формою. За задумом засновників гри «Хортинг-Патріот», етика гравця повинна спонукати його допомагати ближньому справою і словом, втішати стражденного, приходити на допомогу знедоленому. І все це тільки заради виконання свого морального обов'язку перед іншими людьми.

Лицарське благородне служіння людству становить наріжний камінь усієї гри. Керівники провідних загонів гри з різних областей України втілюють у життя свою віру в створення нового типу особистості українського громадянина. Гравець з часом стає носієм усього найкращого, що може бути в людині, слугує символом моральної і фізичної чистоти, прикладом для наслідування.

Військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» має свої *традиції*:

– вшанування ветеранів війни та праці;

– святкування Дня фізичної культури і спорту;

– вшанування днів військової та козацької слави України;

– привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника України;

– вшанування Дня Незалежності України та Дня Конституції України;

– участь у мітингах, присвячених Дню вшанування пам’яті про загиблих у Другій світовій війні та покладання вінків до пам'ятників загиблим воїнам тощо.

У процесі гри використовують державну символіку України, емблеми Збройних Сил України, атрибутику військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», краєзнавчі матеріали про Україну та її райони, в яких проводиться гра, і тим самим прищеплюють учням любов до Батьківщини, надають географічні й історичні знання про певний регіон.

Завдання змістових блоків, традиції та ритуали відображено *в своєрідних етапах* самої *гри* «Хортинг-Патріот» – її *конкурсах*.

1 етап: «Перша медична допомога».

2 етап: «Військове багатоборство» – метання гранати на дальність і на влучність, стрільба з пневматичної гвинтівки, конкурс екіпірування (одяг, взуття, бронежилет, каска, саперна лопатка, фляга).

3 етап: «Сильні і спритні» – підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, спринт 60 і 100 м; лазіння по линві, стрибки через скакалку, крос 800 і 1000 м.

4 етап: «Ерудит» – інтелектуальний конкурс на знання історії України, оздоровчих традицій, правил дорожнього руху, етичної поведінки, безпеки життя тощо.

5 етап: «Основи самозахисту» – демонстрування прийомів бойового хортингу.

6 етап: «Тактична топографія» – орієнтування на місцевості, облаштування засідок, спостереження.

7 етап: «Командна військово-спортивна смуга перешкод».

8 етап: «Переправа» – лазіння між деревами, переправа через річку, робота з мотузками, страхування товариша тощо.

9 етап: «Бойовий хортинг» – змагання за правилами спортивного напряму бойового хортингу (для окремих учасників).

10 етап: «Розбирання і збирання автомата АК-74» – конкурс проводиться на час, його проходить кожний учасник команди.

11 етап: «Конкурс строю і патріотичної пісні».

12 етап: «За Україну» – колективна військова гра, що передбачає взяття висоти, захват прапора команди суперника.

Після дванадцяти етапів (проведення усіх конкурсів) проводиться підбиття підсумків та нагородження переможців гри «Хортинг-Патріот» в особистому та командному заліку, розсилаються інформаційні листи, результати змагань і подяки директорам навчальних закладів. Щороку конкурси, їхній зміст, правила

суддівства можуть удосконалюватися; арсенал вимог у конкурсах – розширюватися.

Культурно-масові заходи під час гри «Хортинг-Патріот» можуть проводитися в придатних для них *приміщеннях закладів освіти* (рекреаціях, класних кімнатах, спортивних залах тощо), а також поза школою – *на місцевості*. Зокрема, на уроках з фізичної культури застосування елементів військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» сприяє підвищенню активності учнів, кращому засвоєнню деяких розділів програми; гра на місцевості, зазвичай, проводиться з метою відпрацювати дії команди, загону з якої-небудь військової спеціальності (розвідника, стрілка, зв'язківця тощо). Наприклад, для розвідників, які вивчають різні способи спостереження, маскування й орієнтування на місцевості, визначення відстаней, як практичні заняття рекомендовано ігри-вправи на місцевості «Йдемо по сліду», «Засідка», «Спостерігачі», «Умій маскуватися», «Ходимо тихо» тощо.

Під час загонових ігор на місцевості відпрацьовуються дії команди, перевіряється її злагодженість. Для цієї мети використовуються ігри «Бій за висоту», «Прорватися в тил ворога», «Захоплення прапора». У цих іграх порівняно легко створюються такі ситуації, коли необхідно проявити свою майстерність і командиру, і його заступнику, і розвідникам, і зв'язківцям, і стрільцям, і санітарам. Успіх у таких іграх залежить від чіткої взаємодії всіх членів команди.

Гра «Хортинг-Патріот» на місцевості має також завдання перевірити злагодженість команд, узагальнити результати команди за певний період (осінній, зимовий, весняний), підбити підсумки підготовки учнів і визначити кращі команди, загони, навчальні відділення, взводи, роти за територіальним принципом. Ігри на місцевості у вишкільних таборах проводять на районних, обласних, регіональних, всеукраїнських фіналах військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот».

Гра «Хортинг-Патріот» може проводитися *у військово-спортивному таборі*. Умови виховної та оздоровчої роботи в таборі становлять особливо сприятливі можливості для організації ігор на місцевості. Ігри в таборі є логічним продовженням тих ігор, що відбувалися протягом навчального року за календарним планом громадської організації «Хортинг-Патріот». В умовах табору хлопці і дівчата проводять ігри у складі тимчасових загальношкільних дружин і загонів, підрозділів, що створюються на табірний період. Форми організації військово-спортивної гри в таборі різноманітні. Ігри проводяться регулярно згідно зі складеним планом (розкладом) на зборах ланок і загонів, як епізодичні заходи у складі двох або кількох загонів, а також у масштабі всього табору.

У процесі гри використовують низку специфічних методів роботи.

Військово-патріотична гра «Хортинг-Патріот» передбачає цілеспрямоване подолання психологічних та практичних труднощів у досягненні особистісно значущої мети, за природних і штучних ускладнень, перешкод для розвитку вольових механізмів діяльності учнів. Це викликає втому, фізичні незручності, негативні внутрішні емоції і стани, спонукає гравців до їх подолання і виховує волю, формує здатність до мобілізації духовних і фізичних сил. Для кожного віку учнів складається своя система бар'єрів, труднощів, перешкод на різних етапах гри. Відтак, одним із ключових методів є *метод подолання дітьми посильних труднощів*.

Окрім бесід і розмов, у грі дуже важливий *особистий приклад педагога*. Для цього доцільним є використання такого прийому, як *створення ситуацій з елементами ризику*.

Велике значення має застосування *спеціальних емоційно-вольових вправ*, що розвивають сміливість, витримку, рішучість, мужність тощо.

Важливу роль під час гри «Хортинг-Патріот» відіграють *технічні засоби навчання, макети вогнепальної та холодної зброї, нестандартне спортивне обладнання, інша наочність*. Наприклад, у навчанні учнів старших класів метання гранати на дальність використання як наочності плакатів із зображенням кількох основних елементів вправи сприяє формуванню адекватного образу певної рухової дії, а відповідно – більш швидкому і точному засвоєнню навчального матеріалу.

Крім того, формуванню в учасників гри правильного уявлення про виконувану рухову дію допомагає прийом *встановлення подібності та відмінності*. Наприклад, щоб учні зрозуміли залежність польоту гранати від швидкості, що виникає під час відштовхування метальника ногами від землі, керівник гри «Хортинг-Патріот», майстер спорту України з бойового хортингу Д. Г. Михальченко пропонує визначити різницю довжини стрибка з місця і з розбігу. І нарешті, в процесі формування образу рухової дії велику роль відіграє слово, за допомогою якого розкривається сутність пропонованого кидка гранати, техніка досліджуваного руху. Від правильності і точності позначення словом основних елементів руху, логіки пояснення, залежить і точність виконання самого руху метання гранати.

Для підготовки до гри при навчальних закладах можуть створюватися *гуртки «Хортинг-Патріот».* Основні завдання таких гуртків:

– навчання і фізичне загартування учнів, їхній духовно-моральний розвиток;

– вивчення української народної культури, вшанування звичаїв і звитяг патріотів України.

Гурток «Хортинг-Патріот» реалізує свої завдання за допомогою конкурсів, оглядів, естафет, змагань, вікторин, участі в акціях милосердя та культурно-

просвітницьких заходах, доброчинних та екологічних акціях, туристських спортивних походах (пішохідні, кінні, лижні, велосипедні, водні), історико-краєзнавчих експедиціях, зустрічей із представниками козацьких громадських організацій, краєзнавцями, ветеранами бойових дій тощо.

Навчальна програма гуртка «Хортинг-Патріот» для закладів освіти України, 4 роки навчання (автори Д. Г. Михальченко, А. В. Ліцман) схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол № 6 від 25.08.2015 р.)

Отже, національно-патріотичне виховання школярів засобами військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» становить собою систематичну і цілеспрямовану діяльність засновників і керівників гри, органів державної влади та громадських організацій щодо формування в учасників високої патріотичної свідомості, почуття вірності Україні, готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту інтересів Батьківщини.

«Хортинг-Патріот» – це гра сміливих, спритних і дружних, школа справжніх патріотів України! Для успіху в грі школярі мають проявити характер і волю до перемоги. Вони повинні йти тільки вперед, домагатися успіхів і завжди досягати поставленої мети. Майбутнє України за такими цілеспрямованими і сильними, як переможці і призери гри «Хортинг-Патріот».

### 5.3. Орієнтовні сценарні плани гри «Хортинг-Патріот»

Дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» передбачає варіативність сценарних планів її проведення, зміну чи удосконалення конкурсів. Представляємо орієнтовний сценарій проведення гри для учнів 7–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

***Мета:*** зміцнення здоров'я учнів; початкова військова підготовка; вдосконалення військово-патріотичного виховання школярів засобами бойового хортингу.

***Завдання:***

– прищеплення любові до бойового хортингу, фізичної культури і формування потреби у здоровому способі життя;

– підвищення фізичної підготовленості та рухової активності учнів;

– розвиток вольових якостей і створення умов для прояву індивідуальних якостей учнів в інтересах команди;

– виховання почуття гордості та поваги до захисників України.

***Учасники змагань***. У змаганнях беруть участь юнаки 7–9 та 10–11 класів окремо. Всі учасники повинні бути допущені до змагань лікарем.

***Терміни і місце проведення змагань.*** Спортивні заходи проводяться у спортивному залі школи напередодні Дня захисника України.

*Керівництво проведенням змагань.* Загальне керівництво проведенням свята здійснює адміністрація школи. Безпосереднє керівництво покладається на керівника гуртка з бойового хортингу та вчителя фізичної культури.

*Визначення переможців, нагородження.* Переможці визначаються за кращим результатом. Команди-переможці нагороджуються грамотами.

***Хід гри***

*Ведучий*: Добрий день, дорогі хлопці! Ми раді вітати вас на нашому спортивному святі Національної військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», присвяченому Дню захисника України. Ми зібралися, щоб відзначити його разом з усією країною. Так ми вшановуємо тих, хто захищав нас у роки війни, тих, хто служив і зараз продовжує служити в українській армії. Це наші захисники. Вони захищають мирне небо і нашу Україну. А що означає бути захисником України? Це означає бути: Сміливим! Сильним! Спритним! Розумним! Чесним! Вмілим!

*Ведучий*: Ви всі маєте рацію, хлопці! Захисники України повинні вміти легко долати будь-які перешкоди. А для цього треба активно займатися бойовим хортингом – національним видом спорту України. Сьогодні нашим учасникам треба буде пройти різні випробування. У змаганнях перевірятимуться не тільки фізичні якості, але і кмітливість, винахідливість, гумор, здатність орієнтуватися в будь-якій життєвій ситуації. Я думаю, всі з честю подолають труднощі. Представляю вам наших суддів, які будуть стежити за правильністю виконання завдань, оцінювати ваші дії, а наприкінці свята підіб’ють підсумки.

***Конкурси***

Подолай смугу перешкод (естафети):

***1. «Снаряди – на передову»***

Учасники стоять у колоні по одному, у першого в руках набивний м'яч – «снаряд».

*Інвентар:* набивні м'ячі, стійки.

*Завдання*: на передову потрібно терміново доставити «снаряди». Перший учасник за сигналом бере «снаряд» (м'яч), біжить до стійки, оббігає її і – назад до команди, обережно передає «снаряд» наступному учаснику тощо.

Перемагає команда, яка швидше доставить «снаряд» на передову.

***2. «Спортсмен-розвідник»***

Учасники стоять в колоні по одному.

*Інвентар*: волейбольна сітка.

*Завдання*: за командою «Марш!» перший учасник біжить вперед, пролазить під натягнутою волейбольною сіткою, після чого оббігає стійку, повертається до своєї команди.

Перемагає команда, чиї «розвідники» повернуться швидше.

***3. «Гармати – до бою»***

1 варіант.

Учасники стоять у колоні парами.

*Інвентар*: стійки.

*Завдання*: перший учасник займає положення упор лежачи. Другий – тримає його за ноги, перший на руках переміщається в упорі лежачи до стійки, після чого відбувається зміна ролей; назад – другий учасник переміщається в упорі лежачи, перший тримає за ноги.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

2 варіант.

Учасники стоять у колоні по одному.

*Інвентар*: гімнастичні палиці, стійки.

*Завдання*: перший учасник тримає в кожній руці по гімнастичній палиці, третя – перед ним на підлозі, він повинен докотити палицю по підлозі до стійки, розвернутися і потім також повернутися назад до команди, передати гімнастичні палиці-«гармату» наступному учаснику тощо.

Перемагає команда, яка швидше доставить «гармати» на передову.

***4. «Санітари»***

Учасники стоять у колоні по одному.

*Інвентар*: плащпалатка, стійки.

*Завдання*: за командою «Марш!» два учасники перевозять «пораненого» на плащпалатці на інший бік майданчика (спортивного залу) і повертаються за наступним учасником.

Виграє команда, яка швидше впорається із завданням, перевізши всіх гравців команди.

***5. «Хто сильніший?»***

Учасники стоять у колоні по одному.

*Інвентар*: гімнастична линва, посередині відмітка.

*Завдання*: перетягнути супротивника від центру (мітки).

***6. «Снайпери»***

Учасники стоять у колоні по одному навпроти баскетбольного щита з кільцем біля штрафної лінії, у кожного в руках баскетбольний м'яч.

*Інвентар*: баскетбольні м'ячі.

*Завдання*: за командою "Марш" учасники здійснюють кидки м'яча по кільцю протягом 1 хвилини.

Виграє команда, яка влучить у кільце найбільшу кількість разів за відведений час.

***7. «Військові звання»***

Учасники стоять у колоні по одному. За сигналом перший учасник біжить до стільця і, знайшовши картку з першим званням, кладе її у верхню позицію, повертається до команди і т. д. Останній учасник може виправити порядок, якщо вважає його неправильним.

Перемагає команда, яка правильно виконає завдання.

*Військові звання ЗСУ*: солдат, старший солдат, молодший сержант, сержант, старший сержант, старшина, прапорщик, старший прапорщик, молодший лейтенант, лейтенант, старший лейтенант, капітан, майор, підполковник, полковник, генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армії України.

У цьому параграфі нижче представлено також ще кілька прикладів конкурсів гри «Хортинг-Патріот» з їх узагальненим описом.

***Приклад 2.*** *Конкурси гри «Хортинг-Патріот» для учасників 14–17 років.*

Проводиться у чотири етапи:

1. Спортивне багатоборство: біг 100 м і 1000 м; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2. Військово-прикладне багатоборство: стрільба з пневматичної гвинтівки; розбирання та збирання автомата АК-74, АКС-74; користування засобами індивідуального захисту; стройова підготовка; спортивна смуга перешкод.

3. Інтелектуальний конкурс «Ерудит»: перевірка знань правил етичної військової поведінки, української військової історії в межах шкільного курсу «Історія України», козацької історії і традиції козацтва, а також знань про здоровий спосіб життя, шкідливі звички тощо.

4. Творчий конкурс: презентація виконання домашнього завдання (представлення учасника за допомогою групи підтримки).

До останніх конкурсів (інтелектуального і творчого) можуть допускатися чотири-п'ять учасників, які виявили найкращі результати в спортивному і військово-прикладному багатоборстві.

***Приклад 3.*** *Конкурси гри «Хортинг-Патріот» для учасників 16–17 років.*

Гра проводиться у формі зборів-змагань.

Склад команди – 7 учасників + один дорослий (керівник команди, офіційний представник).

Військово-спортивні збори-змагання в межах гри «Хортинг-Патріот» можуть містити такі конкурси: «Комплексне спортивне багатоборство», «Влучний стрілець», «Розбирання і збирання АК-74», «Медико-санітарна підготовка», «Операція "Захист"», «Стройова підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Воєнізована смуга перешкод», «Прийоми бойового хортингу зі зброєю», «Прийоми сутички бойового хортинг без зброї», «Військова теорія», «Дорога безпеки», «Пожежна естафета». Перелік конкурсів може змінюватися, їхній зміст удосконалюватися відповідно до запитів і підготовки учасників.

Після проведення конкурсів актуалізованими завданнями можуть бути:

- виявлення рівня підготовки допризовної молоді до служби в армії;
- підтримка призовників, які бажають навчатися у військових освітніх установах (для такої гри вік учасників визначається від 14 до 17 років, отже, в такому конкурсі можуть брати участь студенти 1–2 курсів вищих навчальних закладів України І–ІІ рівня акредитації, спеціалізованих коледжів фізичного виховання тощо).

***Приклад 4.***

*1. Стройовий огляд.*

В огляді бере участь відділення із 7 осіб. Перевіряються зовнішній вигляд, форма одягу, стройова пісня. Результат визначають за найбільшою сумою набраних балів.

*2. Командирські якості.*

Командир підрозділу показує навички командування відділенням (подання стройових команд на місці і в русі).

*3. Наметовий табір.*

Кожен загін облаштовує свій наметовий табір (намети, прапор). Визначення результату: зовнішній вид, порядок в таборі (від 1 до 5 балів).

*4. Неповне розбирання-збирання зброї.*

Виконання вправ на неповне розбирання-збирання штатної зброї АК (2 учасника). Визначення результату за сумою часу обох учасників.

*5. Спорядження патронами магазинів АК.*

Виконують вправу 2 учасника. Визначення результату за сумою часу обох учасників.

*6. Смуга перешкод.*

Бере участь вся команда. Визначення результату: за часом останнього учасника.

*7. Стрільба з пневматичної гвинтівки.*

Початок етапу – вхід у робочу зону, стрільба ведеться з-за трьох укриттів, почергово переміщуючись від одного до іншого, далі після перебігання (15 м) –

стрільба з коліна, переповзання вперед (15 м) – стрільба з положення лежачи. Кількість боєприпасів – 10 шт. Закінчення етапу – доповідь про закінчення стрільби. Оцінка результату: 1) за найменшим часом роботи; 2) за найбільшою кількістю вибитих очок.

*8. Медицина.*

Для конкурсу потрібне командне спорядження. Два учасника підрозділу надають допомогу у разі поранення або перелому за допомогою табельного медичного майна та евакуюють постраждалого із небезпечної зони. Визначення результату: за найменшим часом роботи з урахуванням штрафних балів.

*9. Конкурс талантів.*

Перший вечір – представлення команд у довільній формі (10-15 хв).

Другий вечір – кожна команда представляє на конкурс два виступи на власний розсуд (пісня, танець, гумор). Виконання оцінюється за 10-бальною шкалою.

*10. Стрільба з АК.*

Виконує вся команда із положення лежачи.

*11. Марш-кидок.*

Виконує вся команда. Відстань 4,5 км. Визначення результату – за часом останнього учасника команди.

*12. Комплексна силова вправа.*

На конкурс виставляється відділення з 5 осіб (у тому числі командир). Учасники виконують кілька простих вправ за короткий проміжок часу (віджимання, підтягування, присідання). Підраховується максимальна кількість правильно виконаних разів. Визначення результату: за найбільшою командною сумою виконаних вправ.

*13. Кидання гранати.*

Виконує дві особи по три спроби. Визначення результату – за сумою балів обох учасників.

*14. Приготування вечері.*

Оцінюються якість їжі на смак та зовнішній огляд (від 1 до 5 балів).

## 5.4. Козацькі традиції та їх роль у національно-патріотичному вихованні юних спортсменів бойового хортингу

*Козацький напрям бойового хортингу* – різновид фізичної і духовної підготовки особистості на спортивних, військових та оздоровчих традиціях українського козацтва. У багаторічній історії бойового хортингу як суто українського силового єдиноборства та виховної системи відкрита нова сторінка у

вигляді козацького напряму розвитку організації та викладання бойових і спортивних методик одноборства на підґрунті козацько-лицарських звичаїв.

Козацький напрям бойового хортингу, як усі українські національні бойові мистецтва, був на межі забуття, зберігаючись лише в нечисленних козацьких родинах. Саме тоді спільнота спортивних та військових фахівців-однодумців зголосилася разом викарбувати суто українські традицій та вивчати бойову культуру козаків.

Бойовий хортинг, тією чи іншою мірою, зміг досить гідно представити історико-ментальні відповідності українського народу. При цьому традиції у бойовому хортингу дотримуються відразу у двох аспектах: як у зовнішній стороні єдиноборства (ідеологія, форма, атрибутика, ритуали тощо), так і в його технічній базі.

Дуже небезпечно для цього виду національного єдиноборства прагнути обмежуватися тільки зовнішньою стороною, використовуючи для себе техніку відверто запозичену. Технічна база козацького хортингу не може бути запозичена, оскільки запозичувати її нам просто немає в кого. Передумовами створення, а точніше – «відтворення» технічної бази козацького хортингу, стало усвідомлення того очевидного факту, що козаки протягом усієї своєї історії завжди були професійними воїнами. Тобто, щодо техніки у рукопашних одноборствах вони були, насамперед, ударно-захватною орієнтацією, оскільки тією зброєю, якою вони володіли, можна було лише бити, а потім хапати ворога у сутичці, якщо не добив. А оскільки, в історичному ракурсі, козаки били усіма видами зброї, і дуже довго, то на рівні підсвідомості це неминуче викликало у них формування своєрідного «ударного» стереотипу дій. Говорячи сучасною науковою мовою, – працювали на нервово-м'язовому рівні нейро-кінематичних ланцюгів, орієнтованими виключно на удари, і так аж до появи специфічних ударних рефлексів, вироблених для участі у реальних рукопашних сутичках з ворогом.

Якщо з будь-яких причин козак раптом опинявся без зброї, а вести бій йому треба було, то він його вів саме завдаючи ударів руками та ногами, а далі хапав ворога і, збиваючи з ніг, кидав його головою на землю, на каміння тощо. Причому завдавати ударів якось інакше, хитро та неефективно, ніж він це робив би зброєю, він, за всього свого бажання, ніяк не міг, оскільки сформовані в ньому нейро-біомеханічні навички цього не дозволяють. Ця дослідницька, з анатомічної, фізіологічної позиції, робота зумовила формування повноконтактних *правил змагань з бойового хортингу ударно-кидкового спрямування*, а основними елементами техніки такого бойового мистецтва є виконання продуманих швидкісних ударних комбінацій руками та ногами по тулубу й голові суперника зі збиванням його з ніг проходом у ноги, звалюванням або кидковою технікою.

У результаті багаторічного дослідження тематики військових і бойових традицій України стало можливим визначити напрями розвитку козацького напряму бойового хортингу, його ефективну методику спортивної підготовки і виховання, в якому усі зусилля скеровуються на відродження типу воїна, який був в Україні за козацької доби. Зокрема, *бойовий напрям* окреслює шлях українського лицаря, який віддано служить Україні та сприяє утвердженню таких національних властивостей українського характеру, як справедливість, повага до правди, вчинення добра і нескоєння поганого, надійність, працьовитість, довірливість, незрадливість, але й разом із тим – вимогливість та обережність. За концепцією бойового хортингу, виховуючи в собі три основні фактори сильної особистості: фізичну силу тіла, моральну силу духу, інтелектуальну силу розуму, спортсмен бойового хортингу повинен скеровувати свою діяльність на утвердження рівності, братерства, миру і любові в ім'я процвітання нашої Батьківщини.

Національна федерація бойового хортингу України створена і діє, спираючись на багатовікові традиції духовно-культурної самобутності українського народу і боротьбу за державну незалежність та територіальну цілісність України, на основі добровільності, рівноправності її членів, самоврядування, законності та гласності, бере участь у громадсько-політичному житті, виявляє ініціативу щодо ухвалення законів, які захищають права і гідність борців за державну незалежність України і реалізує їх в установленому законодавством порядку. Організація вільна у виборі напрямів своєї діяльності.

Відповідно до статутних завдань, метою Федерації є: сприяння розвитку та популяризації бойового хортингу в Україні, фізкультурно-оздоровча та спортивна підготовка громадян, допризовна підготовки молоді, забезпечення соціальної справедливості, пріоритету загальнолюдських цінностей, морально-етичне, козацько-лицарське, військово-патріотичне виховання, спільна реалізація та захист прав і свобод, задоволення суспільних, спортивних, економічних, соціальних, культурних, екологічних, та інших інтересів своїх членів.

З метою виконання статутних завдань організація у порядку, передбаченому чинним законодавством, може діяти в таких напрямах:

– здійснювати гуманітарні зв'язки з козацькими організаціями України та іноземних держав, військовими та цивільними закладами культури;

– всебічно співпрацювати з Міністерством оборони України, Генеральним штабом Збройних Сил України, Всеукраїнською профспілкою працівників Збройних Сил України, Радою національної безпеки і оборони України, Міністерством внутрішніх справ України, іншими державними організаціями, підприємствами, фондами, установами та окремими громадянами в реалізації козацьких і військово-патріотичних програм та проектів;

– брати участь у формуванні громадської думки шляхом проведення військово-шефської роботи, заходів з військово-професійної орієнтації та воєнно-меморіальної роботи, допризовної підготовки громадян, виступів у засобах масової інформації, лекційної пропаганди та в інший спосіб, не заборонений законом;

– проводити мирні зібрання, виховні заходи військово-патріотичного спрямування з військовослужбовцями, працівниками Збройних Сил України, ліцеїстами військових ліцеїв, військовими та трудовими колективами, допризовною молоддю, резервістами, учнями та студентами, вихованцями ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, дітьми;

– засновувати козацькі та інші засоби масової інформації, інформаційні агентства згідно з вимогами законодавства;

– здійснювати моніторинг діяльності засобів масової інформації, інших розповсюджувачів реклами, проводити соціологічні опитування стосовно проблем козацьких організацій в Україні;

– провадити методичну діяльність, організовувати та проводити соціологічні дослідження, військово-історичні, військово-патріотичні, військово-спортивні фестивалі та історичні реконструкції битв, боїв і баталій;

– створювати програми, які спрямовані на сприяння у вирішенні питань, пов’язаних із підвищенням національної культури, задоволення та захист законних інтересів, прав членів Федерації;

– укладати програми, які спрямовані на популяризацію розвитку дитячого, юнацького, студентського, молодіжного, ветеранського спорту, спорту серед інвалідів та осіб з фізичними вадами, фізкультурно-масового спорту;

– сприяти в організації пошуково-меморіальних заходів, воєнно-історичних досліджень, дозвілля молоді, проводити неприбуткові конференції, семінари, лекції, тренінги та творчі зустрічі, заходи опікування пам’ятниками, обелісками, меморіалами та військовими похованнями, вшанування борців усіх часів за державну незалежність України тощо.

Масові спортивні заходи з бойового хортингу проводяться з метою:

– популяризації і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні та світі;

– підвищення рівня спортсменів та суддів;

– подальшого поліпшення навчально-виховної та спортивної гурткової роботи в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, секціях за місцем проживання;

– відбору перспективних спортсменів для формування збірної команди України з бойового хортингу для участі в міжнародних змаганнях;

– здобуття спортивних звань з бойового згідно з Єдиною спортивною класифікацією України.

Нині бойовий хортинг є навчальним і виховним національно-патріотичним осередком дітей та молоді. Правила спортивних змагань з бойового хортингу визначають основні засади організації спортивних змагань, що проводяться на всій території України.

*Спортивні змагання* з бойового хортингу поділяються на:

1) особисті;

2) командні;

3) особисто-командні.

В особистих змаганнях визначаються особисті результати і місця учасників; у командних – результати команд; в особисто-командних – особисті та командні результати.

Спортивні змагання з бойового хортингу проводяться: за олімпійською системою – учасник (команда) вибуває зі змагань після першої поразки; за круговою системою – у таких змаганнях учасник може мати не більше двох поразок; за змішаною системою.

Вид і система проведення змагань визначаються положенням (регламентом), розробленим та затвердженим організатором змагань на підставі встановлених правил. Таке положення є основним документом, яким керуються суддівська колегія та спортсмени під час проведення відповідних спортивних змагань.

До змагань допускаються спортсмени віком *не молодше 6 років*, заявлені до участі у встановленому порядку, які пройшли мандатну комісію змагань.

*Форма одягу учасника змагання*: футболка синього або жовтого кольору та брюки темно-синього кольору.

За правилами змагань з козацького напряму бойового хортингу існує чотири розділи змагань:

– «Козацький двобій»;

– «Козацька линва»;

– «Козацькі гирі»;

– «Козацький показовий виступ».

***Розділ змагань «Козацький двобій»***

Перший учасник, якого назвав суддя-інформатор, виходить у синій футболці справа від рефері, другий – у жовтій футболці зліва від рефері двобою.

*Екіпірування спортсменів*:

– учасники від 6 до 17 років – шолом, капа, захисний протектор паху, боксерські рукавиці від 8 до 10 унцій, у жінок додається захисний протектор грудей;

– учасники 18 років і старше – капа, захисний протектор паху, боксерські рукавиці від 8 до 10 унцій, у жінок додається захисний протектор грудей.

Вагові категорії у змаганнях з бойового хортингу даного напряму розподіляються окремо для чоловіків і для жінок. Зокрема, у групі «Дорослі» (18 років і старше) можуть проводитись змагання за звання абсолютного чемпіона в об'єднаних вагових категоріях. Мінімальна та максимальна вага учасників у такому випадку визначається в положенні (регламенті) відповідного змагання.

Допуск спортсменів до участі в змаганнях здійснюється мандатною комісією, склад якої затверджує організація, яка проводить змагання. До участі в змаганнях допускаються підготовлені спортсмени, які отримали дозвіл лікаря відповідного лікарсько-фізкультурного диспансеру на участь у спортивних змаганнях з козацького напряму бойового хортингу і надали мандатній комісії документи, передбачені офіційними правилами і положенням (регламентом) відповідного змагання.

Відповідальність за допуск учасника до змагань у суперечливих випадках несе представник організації, яка проводить змагання (член організаційного комітету). Заявка організації на участь її спортсменів у змаганнях оформлюється згідно зі встановленою формою з обов'язковою наявністю завірених печатками підписів керівника організації, тренера і лікаря. В особистих та особисто-командних змаганнях учасник має право брати участь лише в тій ваговій категорії, яка встановлена для нього під час первинного зважування; у командних змаганнях – у встановленій первісно або наступній, важчій. Допуск до змагань спортсменів, які мають досвід професійних поєдинків, додатково регламентується положенням (регламентом) відповідного змагання.

До медичного огляду та процедури зважування допускаються спортсмени за рішенням мандатної комісії. Зважування учасників змагань проводиться за 24 години до початку змагань для усіх вагових категорій. До зважування допускаються спортсмени, які пройшли медичний огляд безпосередньо перед змаганням та відповідають вимогам положення (регламенту) відповідного змагання. Зважування під керівництвом головного судді проводить бригада суддів, призначених головним суддею, до якої входять: заступник головного судді, лікар, секретар, два або три судді.

Жеребкування проводиться в кожній ваговій категорії окремо головним суддею змагань (суддівською колегією). Якщо одну із вагових категорій представлятиме лише один учасник змагань, зазначена категорія скасовується, а учасник змагань переходить до наступної вагової категорії (за домовленістю).

Учасники змагань з бойового хортингу зобов'язані:

– знати правила, положення (регламент) відповідного змагання та програму змагань і неухильно їх виконувати;

– бути ввічливим і коректним стосовно усіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять і обслуговують змагання;

– беззаперечно, швидко і точно виконувати вказівки офіційних осіб змагань та суддів;

– своєчасно виходити на поєдинок за першим викликом суддівської колегії;

– у разі неможливості з будь-яких причин продовжувати змагання негайно повідомляти про це секретаріат особисто або через секунданта (тренера), чи представника;

– обмінюватись рукостисканням із суперником на змагальному майданчику (хорті) перед початком і після закінчення поєдинку;

– виступати з коротко підстриженими нігтями, у чистому, охайному спортивному одязі і захисному спорядженні відповідно до вимог правил;

– надавати суддям можливість перевірки наявності або відповідності вимогам правил захисного спорядження.

Учасник змагань, який показав очевидну технічну непідготовленість, може бути знятий зі змагань головним суддею.

*Тренер команди.* Тренер, вказаний у листі-заявці, під час змагань перебуває разом з учасниками змагань і відповідає безпосередньо за їх підготовку до виходу на хорт. Йому дозволено давати вказівки спортсменам своєї команди, якщо це визначено положенням (регламентом) відповідного змагання.

З моменту початку змагань і до їх закінчення представникам, тренерам, іншим учасникам команд і спортсменам заборонено звертатися до суддів та рефері з коментарями, вимогами, вказівками, зауваженнями, вступати у суперечку щодо перебігу двобою, суддівства, дій рефері, рішень суддів. Заборонено робити образливі, погрозливі оцінки рішенням і діям суддів як публічно, так і в присутності лише рефері і суддів.

Кількість секундантів не повинна перевищувати двох осіб. Це число охоплює усіх осіб, які допомагають учаснику змагань протягом всього поєдинку. Секунданти зобов’язані виконувати накази рефері. Під час двобою лише один із секундантів може робити підказки, надавати інструкції.

*Положення учасників на хорті*:

«стійка» – учасник змагань торкається хорта лише ступнями ніг (стоїть на ногах) або виконує дії у стрибку;

«партер» – учасник змагань вважається таким, що перебуває у партері, якщо рука, коліно або інша частина тіла торкається хорта;

«двобій стоячи» (у стійці) – учасник змагань перебуває в положенні «стоячи» або «у стрибку».

Двобій у партері – вести заборонено.

Усі двобої складаються з одного раунду тривалістю 3–5 хв, залежно від віку. У разі нічиєї, перемога присуджується учаснику змагань, який отримав останній

результативний бал. У виняткових випадках може бути доданий додатковий екстра-раунд, якщо за результатами першого раунду – нічия.

Переможці у вікових категоріях: молодші діти, старші діти, юнаки (кадети, кадетки), юніори та юніорки, молодь (чоловіки та жінки), дорослі (чоловіки та жінки), ветерани (чоловіки та жінки) визначаються боковими суддями.

Оцінка технічних дій учасників здійснюється суддівською бригадою під час поєдинку, узагальнюється та офіційно повідомляється старшим суддею і суддею-інформатором. Оцінюванню підлягають як дозволені, так і заборонені правилами, положенням (регламентом) відповідного змагання технічні дії. Оцінюються лише чіткі, технічно правильні удари та кидки.

Технічні дії після команди рефері «Стоп» не зараховуються і оцінюються як порушення правил. Технічні дії і порушення, виконані одночасно з командою рефері «Стоп», зараховуються як такі, що відбулися. Технічні дії, які виконуються в комбінації і є її невід'ємною частиною, які розпочались до команди рефері «Стоп» та закінчились після або розпочаті одночасно з командою, зараховуються як такі, що відбулись.

Якщо один із учасників змагань провів заборонену дію, рефері зупиняє бій і порушник отримує усне попередження. Якщо порушення не було суттєвим, на думку рефері, зупиняти бій буде недоцільно, то порушник отримує усне попередження без зупинки двобою. У разі неодноразових або грубих порушень або завдання травми супернику (за висновком лікаря) у результаті забороненого прийому учасник змагань отримує попередження. Рефері, виносячи попередження, повинен повідомити учасника змагань і головного суддю. Офіційне попередження тягне за собою зняття одного бала з учасника змагань, про що робиться відмітка в оцінювальних листах суддів. Після третього попередження рефері зупиняє бій і дискваліфікує порушника. Учасник змагань дискваліфікується, якщо в результаті забороненого прийому суперник не може продовжувати бій за висновком лікаря. Учасник змагань може отримати попередження за рішенням головного судді за неспортивну поведінку (суперечку із суддями, лікарем, зневажливе ставлення до суперника, глядачів тощо, як самого учасника змагань, так і представників, тренера його команди). Якщо рефері вирішить, що заборонений прийом був серйозним і зробленим умисно, то він може дати негайне офіційне попередження або дискваліфікувати спортсмена без попередження за висновком головного судді.

Суддівська бригада у складі трьох суддів повинна оцінювати результати поєдинків неупереджено. Рішення суддівської бригади має ґрунтуватися на загальному враженні, а саме: фізична підготовка учасників змагань, активність учасників змагань під час двобою на хорті, добра витримка та техніка. Після

поєдинку кожний суддя повинен прийняти незалежне рішення у визначенні переможця або визнанні нічиєї.

Результат поєдинку може бути таким:

– одноголосне рішення: одноголосне рішення приймається, якщо всі судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем;

– рішення більшості: якщо два судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем, а третій суддя визнає нічию. Переможцем вважається той учасник змагань, якого два судді визнають переможцем;

– розділення рішень: якщо два судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем, а третій суддя визнає переможцем іншого учасника змагань. Переможцем визнається учасник змагань, перемога якого визнана двома суддями;

– одноголосна нічия: якщо всі судді визнають нічию. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

– нічия за рішенням більшості: якщо два судді визнають поєдинок рівним, а третій суддя визнає одного з учасників змагань переможцем. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

– нічия за розділенням рішень: якщо один суддя визнає поєдинок рівним, один суддя – визнає переможцем одного учасника змагань, а третій суддя – іншого. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

– ніхто не є переможцем: якщо поєдинок не відбувся або у разі дискваліфікації обох учасників змагань.

Комбінації в стійці оцінюються за такими критеріями:

– вдала комбінація ударів у стійці;

– захват збоку в комбінації з ударами;

– захват зверху на спині противника в комбінації з ударами.

Активність оцінюється за критерієм – постійне домінування у стійці.

Різниця у вазі оцінюється за критерієм, якщо спортсмен на 15 кілограмів легший у важкій вазі і на 10 кілограмів у середній вазі, тоді для нього буде надана перевага. Цей критерій підлягає розгляду, лише якщо інші критерії вже використані. Суддівська бригада повинна визначити результат поєдинку (додаткового раунду) негайно шляхом визнання одного зі спортсменів переможцем або оголошення нічиєї.

***Розділ змагань «Козацька линва»***

У цьому розділі змагаються команди учасників у складі шести чоловік. Зліва від суддів розташована команда у синіх футболках, справа – у жовтих. Довжина линви – 10 метрів. Для перемоги однієї команди над іншою необхідно перемогти три рази, перетягнувши линву на свою сторону через червону контрольну стрічку, що міститься посередині.

***Розділ змагань «Козацькі гирі»***

Цей розділ змагань передбачає швидкісне піднімання гирь на час і на кількість разів двома суперниками одночасно, які стоять один напроти одного. Вага гирь зазначена у правилах змагань і відповідає віковим можливостям дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих: 8, 16, 24, 32 кг.

***Розділ змагань «Козацький показовий виступ»***

В цей розділ входить показовий виступ спортсменів зі зброєю. Програма розділу охоплює три види зброї:

– шабля;

– палка;

– ціп.

Козача крутка шаблею становить собою індивідуальну роботу з шаблею. Тривалість однієї показової вправи – 3 хв.

Учасник виходить зі зброєю в лівій руці, тримаючи її клинком вниз у стегна. Вправа починається за командою «До бою!» Учасник виконує команду і приступає до вправи. З ударом гонга вправа завершується, зброя береться в ліву руку, як за командою «Шаблі в піхви!» Перед виходом відбувається вітання учасником суддів.

Базові елементи фехтування шаблею: крутка кола, вісімки в різних напрямках, з доданими атакувальними і захисними діями клинком, руками, ногами, тулубом, супроводжувані безперервним маневруванням по хорту. Допускаються стрибки, перекиди, удари ногами тощо. Технічні бойові елементи органічно доповнюють роботу зі зброєю.

Вправа проводиться впевнено, без сум’яття, у вільній варіації і обов'язково з однаковою участю обох рук.

Учасники змагань діляться на 5 вікових категорій: 10–11 років, 12–13 років, 14–15 років, 16–17 років, 18 і старше.

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі: головний суддя, секретар, суддя-хронометрист з гонгом і бічні судді. Оцінку виставляють за шестибальною шкалою і за кількома номінаціями, за результатами яких обчислюється середній бал.

«Відмінно» – учасник демонструє основні елементи крутки зброї, впевнено проводячи різноспрямовані кола, вісімки, удари, перехоплення (у тому числі пальцеві), уколи.

«Добре» – впевнене виконання вправи, але допускається одна помилка.

«Задовільно» – у виконанні вправи допускаються дві помилки.

«Незадовільно» – у виконанні вправи допущено три помилки.

«Погано» – вторинне випадання зброї з рук, невпевненість, невміння.

«Незалік» – повне невміння, оцінка – 0 балів.

За випадання зброї призначають штраф. Помилкою вважаються такі дії: збій вісімок, зупинка виконання вправи, «роздріб» рухів, незначне представлення бойових елементів (ударів, уколів, захистів), невміння зв'язати окремі елементи в злиту зв'язку чи комбінацію, виконання роботи клинком без пересувань, робота тільки на одну руку. В разі виникнення спірного питання щодо суддівства в особистій першості, дозволено додатковий виступ учасника з двома шашками.

Нині виробляється єдиний стандарт зброї (шашки), з якою повинні працювати учасники. Однак кожен працює з тим, що у нього є. Одні – з шашкою, максимально наближеною до оригіналу, робота з якою важча і більш наближена до реальної, а інші з шашкою, яка далека від нього і важить майже в три рази менше, що, природно, впливає на візуальний ефект. Судді відзначають цей момент. Також у правилах відображено, що учасники обов'язково повинні бути в певній формі. Козак має бути одягнений у традиційну форму одягу, встановлену правилами змагань з бойового хортингу.

В загальну позитивну оцінку входять такі показники: фехтувальна стійка; нанесення уколів; рубальні удари зверху; рубальні удари знизу; крутка «вісімок» (усі способи і види вісімок); перехоплення зброї з руки в руку (усі способи); пересування і бойові рухи, суміщені з ударами й уколами; володіння клинком; жонглювання; артистизм; фінти; всі види роботи двома шаблями; швидкість виконання вправ; інші позитивні показники й творчі підходи. На загальну негативну оцінку впливають: падіння шаблі; зачепи; поранення; інші негативні показники.

Козацька робота з палкою, техніка володіння нею та ціпком демонструється приблизно так само. Суддівство розділу відбувається відповідно.

Окрім змагань, Національна федерація бойового хортингу України проводить виховні заходи й козацькі та військово-патріотичні вишколи. Разом із тренуванням тіла забезпечується моральне виховання й психологічне загартування учнів, адже спортсмен бойового хортингу має бути не тільки фізично сильним тілом, а й духовно.

***Кодекс честі бійця бойового хортингу***

– Будь відданим своїй справі та бойовому мистецтву.

– Справжній воїн не відчуває гніву та люті і пригнічує біль.

– Тільки чистий розум веде до перемоги.

– Воїн ніколи не захищається і ніколи не нападає. Він робить те й інше одночасно.

– Бойовий хортинг – це велике вчення пращурів, що ти маєш передати нащадкам.

– Боєць завжди виходить на хорт не один: разом з ним йдуть роки роботи його команди і тренерів. Їм теж належать всі його перемоги.

– Пам'ятай, що в бою сила духу означає більше, ніж сила м'язів. Нехай твій дух завжди буде твердим і чистим.

– Шануй свого учителя, завжди будь відданим йому.

– Поважай суперника, він гідний поваги хоча б тому, що не раз перемагав себе на тренуваннях. Той, хто не поважає суперника, не поважає себе.

– Ти отримав силу і знання бойового хортингу. Використовуй ці знання на благо й добрі справи.

– Справжні бійці з'ясовують, хто сильніший, на хорті, а не на вулиці.

– Будь прикладом для товаришів і молоді. Веди здоровий спосіб життя.

– Допоможи тому, хто потребує допомоги, щоб стати по-справжньому сильним. Захисти слабкого, якщо того вимагають обставини.

– Слідуй істинним шляхом бойового хортингу, мета якого – досконалість. Пам'ятай про те, що найголовніша перемога – це перемога над своїми слабкостями.

– Читай книги, будь багатогранною особистістю. Розвивайся всебічно, пам'ятай про те, що справжній воїн не повинен зациклюватися на чомусь одному.

– Усе своє життя сповідуй істинний шлях бойового хортингу, не заради себе, а заради інших.

Ті, хто займається бойовим хортингом, окрім видів змагальної програми, вивчають багато різних технік: ножовий бій, роботу палицею, подвійною зброєю (палиця – палиця або палиця – ніж), рукопашна сутичка і прийоми боротьби. Завдяки такому широкому спектру навчання, бойовий хортинг найефективніше готує людину до самооборони. Великим плюсом є те, що вся ця різноманітна робота будується на єдиній руховій базі – це заощаджує час навчання і дає змогу глибше зрозуміти закони реального двобою.

Мистецтво бойовий хортинг неодноразово доводило свою ефективність у реальній ситуації, тому може бути офіційно узяте на озброєння підрозділами Збройних Сил, силами спеціального призначення армії і поліції України, а також може використовуватися у спецпідрозділах армій Європи та світу.

Отже, за допомогою занять цим бойовим мистецтвом можна виховати справжніх патріотів України, мужніх захисників її інтересів. Бойовий хортинг дає силу, швидкість, реакцію і вміння тримати рівновагу, слугує відмінним тренуванням усіх видів м'язів і органів. Однак найголовніше – тренує силу волі і зміцнює дух.

## 5.5. Бойовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання молоді

Складником системи національно-патріотичного виховання сучасної молоді України в умовах збройного конфлікту є *бойовий хортинг.* Він має на меті підготовку юнаків до служби у лавах Збройних Сил України, а також воїнів до ефективного ведення рукопашної сутички. Основна відмінність бойового хортингу від інших різновидів спорту військово-прикладного характеру в тому, що це командний спорт, в якому особисті результати не враховуються. Тобто, проведення змагань та їх підсумки підбиваються виключно серед команд (військових відділень по 10 осіб).

Завдання фізичної підготовки засобами бойового хортингу полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдатів, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних та природних перешкод, пересування і дій у лісі, місті тощо. Окрім цього, для того щоб успішно володіти зброєю і бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням.

***Історія виникнення військового напряму бойового хортингу в Україні та світі***

Озброєння сучасних армій численною і потужною технікою, швидкість і рішучий характер бойових дій, багатоденні битви, що відбуваються вдень і вночі в різних умовах місцевості і погоди, – все це вимагає від військ високої фізичної підготовленості. Відтак, у мирний час необхідно на основі досвіду ветеранів війни, особливо ветеранів десантних військ і військ спеціального призначення, так організувати фізичну підготовку та загартування юнаків, допризовної молоді та діючих солдатів, щоб вони стали вправними воїнами, здатними долати будь-які труднощі похідно-бойового життя.

Найважливіша вимога до наступальної піхоти – стрімкість і швидкість, безвідривне просування слідом за вогневим валом на всю тактичну глибину головної оборонної смуги. Темп кидка з рубежу атаки повинен бути таким, щоб увірватися на передній край оборони противника раніше, ніж його жива сила вийде з укриттів, і підготуватися до бою після артилерійського вогню. Затримка атакуючих ланцюгів для очищення першої траншеї, укриттів і довготривалих споруд може мати серйозні наслідки. Це справа других ешелонів і резерву. Вогневі точки і групи противника, що заважають подальшому просуванню, знищуються попутно. Отже, успіх наступальних дій значною мірою залежить від

фізичної підготовки простого солдата. Бойовий досвід свідчить, що сильні і витривалі бійці, натреновані швидко пересуватися і долати природні та штучні перешкоди, навчені прийомів ближньої рукопашної сутички, несуть менше втрат і в короткий термін домагаються розгрому ворога.

Ефективної методики підготовки бійців до таких дій в українській армії ще немає. Водночас зміст і методи фізичної підготовки та тренування сучасного солдата дещо відрізняються від звичайних планових занять з фізичної підготовки. Вони спрямовані на те, щоб воїни набули бойових якостей та навичок, необхідних для штурму, і не враховують всієї широти та різнобіччя ведення сучасний бойових операцій. Отже, виникла потреба заснування в Україні бойового хортингу як системи підготовки юнака з молодшого шкільного віку і до рівня солдата-контрактника професійної армії.

***Правила змагань з військового напряму бойового хортингу і методика їх проведення***

Змагальна програма військового напряму бойового хортингу складається з семи етапів:

1. Воєнізований марш-кидок.
2. Стрільба з вогнепальної зброї.
3. Метання гранати.
4. Тактична військова медицина.
5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.
6. Військовий показовий виступ.
7. Рукопашна сутичка (за правилами спортивного напряму бойового хортингу).

Команда з військового напряму бойового хортингу налічує *десять* осіб (військове відділення).

Змагання проводяться на військовому полігоні два дні. Перший день – перші п’ять етапів; другий день – шостий і сьомий етапи.

***Характеристика етапів змагань і орієнтовний розклад.***

*Етап 1. Воєнізований марш-кидок.*

Для спортсменів кадетського віку 14-15 років – дистанція 2 км.

Для учасників юніорського віку 16-17 років – дистанція 3 км.

Для дорослих старше 18 років – дистанція 5 км.

Старт о 9:00. На проведення етапу змагання відводиться 1 година.

Результат у хвилинах і секундах враховують за останнім учасником команди.

*Етап 2. Стрільба з вогнепальної зброї.*

Стрільба триває з 10:00 до 12:00 і проводиться з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

Стрільбу з пневматичної гвинтівки виконують з трьох позицій:

– стоячи;

– з коліна;

– лежачи.

Стрільба відбувається за трьома мішенями, що розміщені на відстані 8, 15, 25 м.

Стрільбу з пневматичного пістолета виконують з позиції стоячи і в мішень, що розміщена на відстані 8 м.

Результати стрільби враховуються відповідно до правил змагань зі стрілкового спорту.

*Етап 3. Метання гранати.*

Метання гранати триває з 12:00 до 14:00 і проводиться не на дальність, а на влучність.

Вага гранати: для спортсменів кадетського віку 14–15 років – 300 г; для учасників юніорського віку 16–17 років – 500 г; для дорослих старше 18 років – 700 г.

Учасник виконує три кидки гранати по цілях (умовному окопу), розташованих на дистанції: для спортсменів кадетського віку 14–15 років – 15, 20, 25 м; для учасників юніорського віку 16–17 років – 20, 25, 30 м; для дорослих старше 18 років – 20, 25, 30 м.

Ціль позначають таким чином: центральний щит діаметром 1 м, навколо щита – радіус 1 м. Разом – 3 м.

Результат:

– влучення в щит (окоп 1 м) – 10 балів;

– влучення в радіус (вразлива частина біля окопу 3 м) – 5 балів;

– не влучення в радіус (окоп і вразлива частина) – 0 балів.

*Етап 4. Тактична військова медицина*.

Змагання з тактичної медицини починається після обіду о 15:00 і триває дві години до 17:00.

Команда-учасник поділяється на дві частини – по 5 осіб. Після команди «старт» чотири особи мають вдягнути протигази і пробігти 100 м з медичними (загальновійськовими) носилками до 5-го («пораненого») учасника, накласти йому джгут на ліву ногу (стегно або гомілку, за завданням), потім покласти «пораненого» на носилки і повернутися до місця старту.

Поранений учасник вагою: для кадетів – 50 кг; для юніорів – 60 кг; для дорослих – 70 кг.

Під час транспортування пораненому заборонено триматися за носилки. Руки в нього – схресно на животі.

Як «пораненого» можна використати манекен відповідної ваги.

Результат команди зазначають у хвилинах і секундах, за які був проведений повний рятувальний цикл від старту до фінішу. Сумується час обох п’ятірок однієї команди.

*Етап 5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.*

Змагання цього етапу є останніми у першому дні, починаються о 17:00, закінчуються о 19:00.

Розбирання та збирання вогнепальної зброї відбувається у трьох видах зброї:

1. Автомат Калашникова – АКС-74.

2. Кулемет Калашникова.

3. Пістолет Макарова.

Для проведення змагання ставлять три столи, на яких розташовані три зазначених види вогнепальної зброї (макети).

Покомандно (по три чоловіка) учасники розбирають і збирають зброю на час, у встановленій у Збройних Силах України послідовності.

Загальний результат команди складається з суми хвилин і секунд, за які були виконані зазначені вправи. Перемагає в етапі команда, яка має найменший сумований час.

На цьому перший день змагання з військового напряму хортингу закінчується.

*Етап 6. Військовий показовий виступ.*

Змагання з військового показового виступу розпочинають другий день. Початок етапу змагань о 9:00, завершення о 10:00.

Відведений час на один показовий виступ: для кадетів 14–15 років – до 5 хв; для юніорів 16–17 років – до 7 хв; для дорослих старше 18 років – до 10 хв.

Показовий виступ виконує команда у повному складі один раз. Послідовність виступів регламентується попереднім жеребкуванням.

Основними цінностями в показовому виступі є:

– техніка ударів і блоків руками та ногами;

– техніка кидків, задушливих та больових прийомів у стійці і в партері;

– техніка володіння холодною імітаційною зброєю та вогнепальною не бойовою зброєю;

– техніка самозахисту (в тому числі за допомогою елементів одягу та предметів побуту);

– володіння тактикою ведення рукопашної сутички;

– володіння додатковими якостями бійця бойового хортингу (акробатика, сконцентрованість, координація);

– командний дух.

За допущені помилки під час виконання знімають певну кількість балів залежно від значущості помилки. Суму знятих балів віднімають від максимальної

оцінки, залежно від рівня виконання (легкий, середній, високий). При цьому однотипні помилки фіксують лише один раз, навіть за умови їх неодноразового повторення під час виступу.

Після закінчення змагань цього етапу учасники готуються до сутичок.

*Етап 7. Рукопашна сутичка*.

Двобої етапу «Рукопашна сутичка» проводяться відповідно до встановлених міжнародних правил змагань зі спортивного напряму бойового хортингу.

У складі команди має бути по одному учаснику в кожній ваговій категорії (9 категорій) та один учасник, який виступає в абсолютній ваговій категорії – разом 10 учасників у 10 сутичках.

Команда, яка перемогла іншу команду, проходить у наступне коло змагань. Команда, що програла, – вибуває.

У змаганні цього етапу визначаються та йдуть у загальний залік: одне перше місце; одне друге місце; два треті місця (учасники напівфіналів); два четверті місця (учасники чвертьфіналів).

Другий день змагання з військового напряму бойового хортингу закінчується орієнтовно о 17:00, але загальний час проведення залежить від кількості учасників, якості проведення сутичок, організації суддівства тощо.

***Основні принципи методики навчання***

Навчати учнів прийомам бойового хортингу треба на всіх видах зброї (рушницях, карабінах, автоматах, ножах тощо), наявних на озброєнні підрозділів Збройних Сил. Для вдосконалення бійців у виконанні прийомів рукопашної сутички, розвитку у них потрібних в рукопашному бою якостей слід застосовувати дерев'яні рушниці або палиці з м'якими наконечниками.

Навчання технічних прийомів і способів рукопашного бою в діючій армії доцільно проводити на спеціальних заняттях за рахунок годин, відведених на фізичну підготовку. Подальше тренування бійця треба проводити на заняттях з тактичної підготовки під час вирішення конкретних тактичних завдань.

Головні елементи методики навчання технічних прийомів бойового хортингу:

– зразковий показ прийому з коротким поясненням його призначення і техніки його виконання у двобої;

– вивчення прийому спочатку загалом (виконати 3– разів);

– відпрацювання потрібних прийомів за елементами й усунення грубих помилок;

– тренування бійця в цілісному виконанні прийому (деталі прийому відпрацьовуються поступово, під час тренування).

У початковий період підготовки учнів основою методики занять є:

– групове вивчення;

– самостійне тренування (одиночне або парне) учнів у виконанні прийомів (водночас керівник почергово перевіряє кожного учня).

Одне із завдань вивчення прийомів рукопашної сутички і тренування бійця – розвиток і вдосконалення у нього вольових та фізичних якостей. Це досягається шляхом багаторазового повторення прийомів (за короткими командами, знаками, сигналами), насичення заняття елементами раптовості, несподіваності, додавання до тренувань коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості і великого напруження, чергування на заняттях різних прийомів і дій: ходьби, бігу, стрибків, метання гранат, лазіння тощо. Насамперед доцільно вивчати наступальні прийоми бойового хортингу, а потім пов'язані з ними захисні дії.

Після того як прийом освоєний учнем, треба тренувати його у виконанні цього прийому в різних умовах і в поєднанні з раніше вивченими прийомами. У комплексному тренуванні слід чергувати виконання різних способів дій, наприклад: дії, що вимагають швидкості, – з діями, що привчають до обережності і точності; дії, що розвивають силу і витривалість, – зі спокійними і малорухомими; стрімкі дії з вигуками і криками – з діями прихованими, безшумними.

У бойовому хортингу в початковий період підготовки потрібно тренувати учнів у діях, що вимагають не тривалого, але сильного напруження. Потім, коли вони отримають необхідну підготовку, вводити короткі граничні і тривалі великі напруження. Таким чином виробляється різнобічна спеціальна військова витривалість.

Домагаючись, щоб бійці діяли тактично грамотно й осмислено, необхідно ускладнювати ситуації, завдання, наближати її до бойових умов. З цією метою на заняттях від учнів доцільно вимагати:

– пересування і подолання перешкод всіма способами відповідно до ситуації на місцевості (стрімко, ведучи вогонь на ходу, а також таємно і безшумно);

– знищення противника насамперед вогнем (навскидку, в упор), гранатою і холодною зброєю.

Навчальна ситуація багато в чому пожвавлюється, якщо учні, які позначають противника, діють активно, майстерно, вміло керують манекенами, користуються указками, тренувальними палицями, несподівано з'являються, нападають і зникають з поля бою.

***Організація і проведення занять***

Досвід бойової підготовки багатьох підрозділів Національної федерації бойового хортингу України демонструє, що навчання бійця бойового хортингу доцільно проводити у формі двогодинного навчально-тренувального уроку не рідше двох разів на тиждень.

Урок проводять у такому порядку:

*Вступна частина (10–20 хв)*

Пояснення мети заняття. Діставання до місця занять з вирішенням коротких завдань: пересування різними способами, подолання перешкод, дії за несподіваними командами і сигналами.

*Основна частина (50–60 хв)*

Вивчення способів пересування, подолання перешкод, метання гранат, прийомів бою автоматом (карабіном, гвинтівкою). Робота прикладом зброї. Стрільба в упор (навчальними патронами). Прийоми двобою на автоматах або палицях із м'якими наконечниками. Прийоми двобою ножем, підручними засобами і без зброї.

Відзначимо, що в основній частині заняття корисніше вивчати невелику кількість нових прийомів і способів (2–3), удосконалюючи вже засвоєні раніше.

*Завершальна частина (10–30 хв)*

Пересування, подолання перешкод, ведення вогню (навчальними патронами), метання гранат, кидок в атаку і ураження противника багнетом (прикладом, ножем однієї або кількох груп манекенів), парні і групові бої на рушницях із м'якими наконечниками (короткі епізоди бою), ходьба, повороти.

Заняття з підготовки до рукопашної сутички можуть бути організовані одночасні, змінні та змішані.

На *одночасних заняттях* з бойового хортингу всі бійці підрозділу (взводу, відділення) поодинці, парами або групами займаються тільки одним розділом підготовки до рукопашної сутички. Ця форма занять найбільш зручна в початковому періоді навчання.

На *змінних заняттях* з бойового хортингу бійці одного підрозділу вивчають різні розділи підготовки до рукопашної сутички.

Приклади проведення таких занять з бойового хортингу:

– перше відділення (група) вивчає прийоми бою на автоматах;

– друге відділення (група) – прийоми бою з ножем;

– третє відділення (група) – подолання перешкод;

– четверте відділення (група) – прийоми бою на автоматах з м'якими наконечниками.

Через 15–20 хв (час визначає інструктор) відділення (групи) міняються місцями і приступають до вивчення інших прийомів. Наприкінці таких занять проводиться загальне комплексне тренування.

Описаний метод найбільш застосовний у тренуванні вже підготовлених бійців бойового хортингу. Його застосовують переважно в основній частині заняття.

*Змішані заняття* – це такі заняття, на яких одну частину часу учні засвоюють якийсь один розділ бойового хортингу, а іншу – різні розділи (зі

зміною груп). Наприкінці змішаних занять також проводиться комплексне тренування.

Кожне із перелічених занять має проводитися за заздалегідь складеним планом, в якому зазначені мета заняття, прийоми, що підлягають вивченню, орієнтовний час, форма одягу та необхідний інвентар. Напередодні заняття інструктор з бойового хортингу ознайомлює командирів відділень (або старших груп) із планом, інструктує їх, перевіряє обладнання місця для занять, інвентар та навчальну зброю.

Основним у тренуванні є: вироблення витривалості, рухливості і автоматизму у виконанні прийомів атаки і захисних дій. Для проведення занять рекомендовано виготовити своїми силами необхідну кількість опудал, манекенів, тренувальних палиць, дерев'яних ножів, макетів зброї та гранат, а також різні варіанти простих природних перешкод і спеціальну воєнізовану смугу перешкод.

Отже, основна мета навчання бойовому хортингу – підготувати сміливого, спритного, рішучого й ініціативного бійця, який вміє знайти правильне рішення в найважчій бойовій ситуації, досконало володіє прийомами єдиноборства з противником, пересування з подоланням перешкод, стрільби з різних видів зброї та влучного метання гранати.

Загальний робочий план програми бойового хортингу складається з чотирьох розділів: прийоми бою автоматом; способи пересування і подолання перешкод; способи метання ручних гранат; прийоми ведення двобою неозброєного з озброєним противником.

Заняття з бойового хортингу у навчальних закладах проводять тренери, вчителі з фізичної культури та захисту України, а в діючих військових частинах – підготовлені інструктори з бойового хортингу, командири взводів і відділень.

# РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

## 6.1. Форми та методи навчання і тренування в бойовому хортингу

*Форми організації навчання спортсменів бойового хортингу*

Система навчання в бойовому хортингу об'єднує різноманітні форми організації діяльності, що забезпечують оптимальне вирішення тренувальних завдань, виховання і розвиток юних спортсменів.

До них належать:

– лекції, семінари і практикуми з бойового хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення спортсменів;

– екскурсії на спортивні змагання, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у юних спортсменів почуття любові до рідного краю, своєї батьківщини;

– Навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають спортсменів до елементів дослідницької роботи в обраному виді спорту;

– Консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги спортсменам переборювати труднощі в освоєнні окремих тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні прийомів бойового хортингу;

– Уроки/заняття фізичної культури в закладах освіти;

– Факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями й інтересами учнів, а також з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з бойового хортингу.

Важливу роль у системі навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами відіграють також співбесіди, заліки, відкриті тренування, що допомагають розширити можливості навчального процесу з метою розвитку індивідуальності, обдарувань, здібностей та інтересів учнів.

*Методи навчання бойового хортингу*

*Метод навчання бойового хортингу* – спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності тренера й учнів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Деталь педагогічного методу, окремі кроки в тій тренувальній або пізнавальної роботі з юними спортсменами, що відбувається у разі застосування певного методу, – *педагогічний прийом*. Наприклад, розповідь – це метод навчання

учнів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації уваги учнів, що забезпечує систематичність сприйняття юних спортсменів при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття.

Оснащенню навчального процесу, його вдосконаленню сприяють засоби навчання. Під *засобами навчання в бойовому хортингу* прийнято розуміти відеоматеріали з епізодами сутичок, навчальні та методичні посібники й інші джерела навчальної загальної спортивної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер вчить і тренує, а учень вчиться і тренується.

*Класифікація методів навчання в бойовому хортингу*

Методи в дидактиці бойового хортингу можна характеризувати як методи навчання і тренування. Відповідно, є два види класифікацій за різними ознаками: навчальною і тренувальною.

*Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:*

– пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;

– метод викладу матеріалу як проблеми;

– частково пошуковий (евристичний) метод;

– дослідницький метод.

*Методи за характером тренувальної діяльності:*

– метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;

– метод закріплення освоєних знань і вмінь;

– метод контролю знань і вмінь.

*Методи навчання за джерелом знань:*

– словесні;

– наочні;

– практичні.

Схарактеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією. *Словесні методи.* У бойовому хортингу слово – основне джерело інформації для учнів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики бойового хортингу, повідомлення знань у вигляді оповідання, побудованого з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів, застосовується частіше в молодших групах спортсменів (віком від 5 до 13 років), рідше у старших (від 14 до 17 років).

*Лекція.* Проводиться переважно для старшої групи учнів. Методика навчальної лекції вимагає, щоб тренер дав учням можливість записувати відповідний матеріал.

*Бесіда* – подання інформації у вигляді діалогу тренера з учнями щодо комплексу питань за темою. Види бесіди: вступна, з вивчення нового матеріалу, що закріплює, контрольна.

*Дискусія* – обговорення у вигляді висловлювань учнів, що відображають різні погляди на проблему.

Переваги словесних методів: розвивають мовлення, мовно-логічне мисленням; за допомогою дискусії формується самостійність, пізнавальна активність юних спортсменів. Недоліки: небезпечність відриву інформації від практики тренувань.

*Наочні методи.* Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, моделей, приладів. До наочних методів належать:

– ілюстрація;

– демонстрація.

*Ілюстрація* – показ і організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для учнів.

*Демонстрація* – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дають юним спортсменам змогу спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні суттєві властивості.

Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик спостережуваного явища, не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами.

*Практичні методи.* Практична діяльність юних спортсменів не тільки забезпечує закріплення і застосування знань, але і формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку учнів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

*Вправа* – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок. Вимоги до вправи: з'ясування учнем цілей, операцій, результатів; виправлення помилок у виконанні; доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

*Вибір методів навчання в бойовому хортингу*

Вибір методів навчання здійснюється тренером на основі дидактичних і методичних знань, практичних умінь. Існує три підходи до визначення методів навчання на тренувальному занятті.

1. Стереотипне рішення – тренер діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

3. Оптимізоване рішення – спираючись на попередні знання, тренер з бойового хортингу керується переконаннями, щоб методи були адекватні меті та змісту навчання, темі заняття, рівню знань, здібностям, особливостям спортсменів, можливостям, професійній підготовленості тренера, умовам і часу навчання.

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак кожен обов’язково має перед вибором методу визначити цілі і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять.

Однобічне застосування методів навчання, наприклад або наочних, або словесних, або практичних, не забезпечує суттєвих результатів у навчально-тренувальному процесі. Застосування різноманітних методів навчання і тренування юних спортсменів диктується також багатогранністю розв'язуваних у процесі навчання завдань, вимогою врахування психологічних особливостей спортсменів, рівнем їхнього розвитку. Водночас на певному етапі навчання може домінувати застосування якогось конкретного методу. Це свідчить про те, що йому відведено провідну роль в успішному вирішенні певного педагогічного завдання.

На сучасному етапі розвитку теорії, методики і практики бойового хортингу набуває великого значення пошук нових і реконструкція традиційних, добре відомих спортивній і педагогічній науці методів навчання, які могли б забезпечити підвищення ефективності навчання та тренування.

До *нових методів навчання* належать: ділові ігри, метод операційного навчання, метод мікровідкриття, метод синектики. Їх використання в процесі тренування приносить спортсменам безсумнівний успіх. Однак нові методи поки ще не отримали достатньо глибокого теоретико-методологічного обґрунтування.

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер має:

– розуміти сутність методу навчання й обґрунтувати необхідність його застосування в сучасному тренувальному процесі з бойового хортингу;

– провести спостереження у гуртку/секції бойового хортингу за іншими заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети;

– дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання юних спортсменів після їх застосування;

– Знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки юних спортсменів.

## 6.2. Використання під час занять з бойового хортингу методів стимулювання і самовиховання

Відповідно до спортивної специфіки бойового хортингу, особливо доцільно застосовувати до учнів *методи стимулювання* (змагання, заохочення, покарання). При цьому варто зважати на різні аспекти заохочення спортсмена.

*Приклади ефективного заохочення спортсменів*

1. Заохочення здійснюється постійно.

2. Заохочення супроводжується поясненням, що саме заслуговує заохочення.

3. Тренер виявляє зацікавленість в успіхах учнів.

4. Заохочується досягнення певних спортивних результатів.

5. Тренер орієнтує учня на вміння організувати роботу з метою досягнення високих спортивних результатів.

6. Порівнюються минулі і теперішні досягнення учнів.

7. Заохочення проводиться пропорційно витраченим зусиллям учнів.

*Приклади неефективного заохочення спортсменів*

1. Заохочення здійснюється від випадку до випадку.

2. Заохочення робиться в загальних рисах.

3. Тренер виявляє формальну увагу до спортивних успіхів спортсмена.

4. Даються відомості про досягнення спортсмена без підкреслення значущості певного спортивного успіху.

5. Тренер орієнтує учнів на порівняння своїх результатів з результатами інших, говорить про свої минулі успіхи, а не про успіхи учнів.

6. Досягнення учня оцінюються порівняно з успіхами інших не на його користь.

7. Заохочення проводиться незалежно від зусиль, витрачених учнями.

8. Тренер спирається на зовнішні стимули, говорячи про те, що спортсмен намагається краще виконати завдання, щоб заслужити похвалу тренера або перемогти в змаганні, тільки щоб отримати нагороду.

9. Тренер звертає увагу юних спортсменів на те, що їхній прогрес у спорті залежить тільки від зусиль самого тренера.

На особливу увагу заслуговує використання методів покарання, що має відбуватися педагогічно обґрунтовано лише у крайніх випадках.

Тренеру варто пам’ятати:

– Не слід акцентувати увагу на недоліках характеру учня та іронізувати щодо нього;

– необхідно протиставити негативний вчинок позитивним якостям, захопленням спортсмена (це підкреслить невластивість поганих вчинків для учня);

– доцільно висловити своє щире здивування щодо негативного вчинку спортсмена;

– тренер не може робити вигляд, що не помітив поганого вчинку;

– замість нотацій, зауважень і повчань, краще попросити учня пояснити свою поведінку, не поспішати з висновками, нехай спортсмен самостійно спробує оцінити власні дії;

– надалі необхідно ненав'язливо контролювати поведінку спортсмена, а через деякий час знову повернутися до скоєного негативного вчинку і проаналізувати характер позитивних змін.

Важливим чинником спонукання спортсменів до самовиховання є спортивні змагання, а також проведення різних заходів з атмосферою змагальності. Дієвим фактором самовиховання є позитивні приклади, які подають тренери та інструктори з бойового хортингу у спортивній, моральній, громадської та художньо-естетичній сферах.

Психологічні механізми впливу цих факторів на самовдосконалення полягають у тому, що вони породжують у спортсменів переживання внутрішніх суперечностей між досягнутим і необхідним рівнем спортивного й особистісного розвитку.

*Організація самовиховання спортсменів бойового хортингу*

Виховання і самовиховання – дві сторони єдиного процесу формування особистості. Самовиховання спортсмена бойового хортингу починається з усвідомлення і прийняття об'єктивної мети як суб'єктивного, бажаного мотиву і потреби своєї спортивної діяльності в бойовому хортингу. Самовиховання покликане зміцнювати і розвивати здатність учня до добровільного виконання зобов'язань як особистих, так і групових, громадянських обов’язків. Самовиховання спрямоване на подолання всього негативного у думках, емоціях і діях учня.

Колектив спортивної секції, гуртка чи клубу бойового хортингу стосовно самовиховання виконує дві основні функції:

- Створює загальні передумови й умови для самостійного і стійкого процесу самовиховання;
- Організує цей процес.

Перша функція виражається в тому, що колектив формує у спортсменів позитивне ставлення до обраного виду спорту та соціально цінних видів діяльності, розвиває прагнення і бажання активно брати участь у спортивних змаганнях, зборах, семінарах, іншій колективній діяльності, стимулює самостійність, громадський обов'язок, ініціативність, спонукає до самооцінки, самокритичного ставлення до власної діяльності, вироблення стійких установок щодо самовдосконалення не лише в спорті, а й в житті загалом тощо.

Друга функція знаходить вияв у безпосередній організації самовиховання, тобто у наданні допомоги при плануванні, реалізації та оцінюванні результатів своїх зусиль.

Самовиховання здійснюється за допомогою різних загальних і специфічних методів, засобів і прийомів.

*Самопереконання.* Суть цього методу полягає в тому, що спортсмен, виявивши свої недоліки, переконує себе в необхідності їх позбутися.

*Самозобов'язання.* Цей метод близький до методу самопереконання. Суть його полягає в тому, що спортсмен, маючи на меті подолати у себе визначений недолік або виробити якусь позитивну якість, бере на себе зобов'язання не проявляти поспішності, добре обміркувати порядок виконання заданих тренером вправ і завдань, щоб надалі не допустити помилок і поправок.

*Самозвіт.* Цей метод є аналізом власної діяльності спортсмена й її результатів відповідно до особистісно значущих критеріїв, цінностей і поглядів.

*Самооцінка*. Метод полягає у визначенні спортсменом рівня власної значущості, своїх спортивних можливостей, якостей і місця серед інших учнів у колективі.

*Самоорганізація.* Відповідно до своїх самозобов'язань спортсмен розробляє принципи і правила особистої поведінки, тренувальної, навчальної, службової та суспільно-політичної діяльності тощо.

*Самокритика.* Сутність методу полягає в тому, що спортсмен, який виявив у себе той чи інший недолік і поставив перед собою мету позбутися його, піддає себе самокритиці з тим, щоб мобілізувати свої вольові зусилля для якнайшвидшого подолання цього недоліку.

*Самонаказ.* Цей метод застосовується в тих випадках, коли спортсмен визначив ті чи інші правила поведінки для досягнення мети, але не виявляє достатньої сили волі в дотриманні таких правил. Тоді йому слід змусити себе виконувати певне правило.

*Самопокарання.* Коли спортсмен у процесі самовиховання робить якісь відступи від намічених ним правил поведінки, то потрібно обов'язково застосувати певні санкції, те чи інше покарання стосовно самого себе.

В організації самовиховання учнів бойового хортингу важливу роль відіграє педагогічне керівництво. Діалектика керівництва процесом самовиховання полягає в перетворенні зовнішніх педагогічних вимог на вимоги, що висуваються спортсменами до самих себе. У зв'язку з цим велике значення має вміле використання усіх чинників, що спонукають учнів до самовиховання.

Насамперед важливим є формування у спортсменів не тільки спортивних, а й суспільних ідеалів. Отже, доцільно ознайомлювати учнів з життям і діяльністю видатних спортсменів, учених, письменників, діячів мистецтва, громадських діячів. У стимулюванні до самовиховання істотну роль відіграють претензії особистості на визнання свого гідного місця в колективі бойового хортингу. Ці домагання потрібно підтримувати і розвивати, щоб кожен учень міг завоювати повагу і авторитет своїх товаришів як спортивними досягненнями, так і добропорядним ставленням до справи.

## 6.3. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури у закладі загальної середньої освіти

Необхідність модернізації фізичного та морального виховання, психологічного загартування учнів загальноосвітніх навчальних закладів та розвитку бойового хортингу як спорту та виховної системи в освітніх установах визначили потребу створення умов та стимулів для розширення мережі гуртків, секцій, дитячо-юнацьких спортивних клубів з бойового хортингу, що функціонують на базі закладів освіти. У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів досліджень у галузі фізичного виховання школярів є пошук і обґрунтування методик бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти, що ґрунтуються на спортивно орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні інтеграції засобів спортивної та фізичної культур в цілісному процесі освіти та розвитку дитини.

У закладах загальної середньої освіти гуртки/секції бойового хортингу працюють із 2008 року. Зазвичай, секціями керують місцеві фахівці, вихованці гуртків та секцій з бойового хортингу.

Нині стало традицією проводити відкриту першість району з бойового хортингу серед хлопчиків і дівчаток, юнаків та дівчат у спортивному залі звичайної середньої школи. Водночас, у деяких закладах загальної середньої освіти вже навіть з’явилися спеціалізовані зали бойового хортингу, в яких учні відвідують заняття за програмою «Бойовий хортинг». Означена програма містить спеціальні вправи спортсменів: уміння правильно падати, опановувати акробатичні елементи, а також кидки в положенні «стоячи», «лежачи» і вміння застосовувати їх на хорті та в екстремальних ситуаціях.

При залах бойового хортингу в школі можуть бути обладнані кімнати, де встановлені різні тренажери, серед яких такі, що хлопці виготовляють самі під керівництвом вчителя фізичної культури і тренера.

Тренери – керівники секцій та гуртків намагаються підбирати вправи для занять з дітьми різних вікових груп так, щоб інтерес до цього виду спорту не згасав, а, навпаки, тільки зростав. Наприклад, у 1–8 класах наголос робиться на ігри, в яких є елементи бойового хортингу: «Регбі на колінах», «Квачі-доганяли з перевертами», «Слон», та інші ігри, – які розвивають ще й силу, витривалість , гнучкість, швидкість мислення, волю, цілеспрямованість до перемоги. У 9–11 класах більше уваги приділяють розвитку сили, спритності, постійно збільшуючи навантаження до максимальних можливостей учнів.

Зважаючи на привабливість бойового хортингу серед молодших школярів та підлітків, його доступність і значущість у формуванні всебічно розвиненої

особистості і патріота-громадянина, профілактиці асоціальних явищ, Департаментом загальної середньої і дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України було вирішено рекомендувати бойовий хортинг як національний вид спорту України для застосування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Заняття з бойового хортингу на уроках дає змогу дати чітке уявлення хлопцям і дівчатам, яким видом спорту їм належить займатися. Чи підійде їм бойовий хортинг? Навіть ті з них, які, не зробивши вибору, не займаються цим видом спорту, мають можливість на уроках фізичної культури пізнавати й удосконалювати навички бойового хортингу протягом усього навчання в школі.

Вивчення елементів бойового хортингу в межах уроків фізичної культури сприяє створенню передумов, за допомогою яких найбільш успішно формуються і виховуються: вольові якості (витривалість, сила, спритність), а також патріотизм, колективізм, вимогливість до себе та інших, відповідальне ставлення до дорученої справи, навчання, роботи, колективу, сім'ї. Це пов'язано з тим, що:

1. Під час занять у секції чи на уроці фізичної культури використовується велика кількість рухливих ігор з елементами бойового хортингу, що формують природні навички одноборства. Наприклад, як відомо, молодші школярі й учні середньої школи люблять ігри, пов'язані з рухами. Ці ігри вдосконалюють координацію юних спортсменів, розвивають силу і спритність, покращують роботу внутрішніх органів (дихання, кровообігу), зміцнюють здоров'я дітей. Гра з елементами бойового хортингу допомагає розвитку сприймань, уваги, уяви, інтересів, мислення, сприяє ініціативності, активності, викликає позитивні емоції, без яких не може бути ігрової діяльності.

На заняттях з бойового хортингу необхідно приділяти більше уваги рухливим іграм з елементами одноборства. Команду юних спортсменів, що перемогла, або окремих гравців-переможців слід відзначати, заохочувати в усній формі або у формі символічних нагород.

2. Більшість тренувальних завдань проводяться в парах. У парі учневі треба самовизначитися щодо навчально-тренувального завдання, партнера, своєї та іншої думки тощо. Отже, навчально-виховна робота набуває особистісного сенсу, коли виконуючи в парі ролі вчителя і учня, юний спортсмен починає відчувати себе більш компетентним і значущим, підвищується його самооцінка, зростає пізнавальна активність і мотивація.

3. Під час тренувальних занять з бойового хортингу учні отримують можливість додатково і невимушено контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи підкреслюють, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик у бойовому хортингу – це знак емоційної безпеки дитини.

4. Спортивний зал покритий м'яким хортом. Наприклад, молодшим школярам дуже подобається те, що в залі можна займатися босоніж, сидіти, лежати і повзати по підлозі. Це додатково викликає у них позитивні емоції.

Рекомендовано, що б у всіх дітей на занятті була спеціальна уніформа бойового хортингу – хортовка. Завдяки цьому вони відчувають себе на заняттях впевненіше. Носити таку ж спортивну форму, як і дорослі спортсмени, видається їм почесним.

### 6.3.1. Методика проведення занять з бойового хортингу для учнів початкової школи (1–4 класів)

У програмі для учнів початкової школи запропоновано основи підготовки зі спортивного розділу бойового хортингу в доступних для вивчення і тренування вправах, серед яких:

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

– вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, 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 захвати, виведення з рівноваги);

– 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 вчитель має пропонувати юним спортсменам доступні прийоми (вправи), які відповідають їхній технічній підготовці та рівню фізичного розвитку.

Навчання молодших школярів на заняттях з бойового хортингу здійснюється в такій послідовності:

– ознайомлення з прийомом;

– розучування прийому;

– тренування у виконанні прийому.

Під час занять із вивчення та тренування прийомів бойового хортингу слід дотримуватися правил запобігання травматизму, а саме:

– висока організованість і дисципліна на заняттях;

– хороша підготовка (розминка) учнів до основної частини уроку;

– самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом «е-е-е» або плесканням долоні по партнеру чи хорту;

– страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого 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 один бік або від центру хорта до його країв;

– суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;

– недопускання до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, гачки, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою проведення занять з бойового хортингу є урок, який складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної.

***Перша частина уроку – підготовча (8–10 хв)***

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

*Методи та прийоми*: шикування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи. Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, наприкінці першої частини уроку не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідного показника на початку уроку.

Починати урок потрібно із загального шикування, вимагати чіткості виконання завдання і повної тиші. Вправи у вступній частині уроку не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати учням, коли робити вдих, коли видих.

***Друга частина уроку – основна (20–25 хв)***

*Завдання*: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніки бойового хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

*Методи та прийоми*: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми двобою в партері, прийоми двобою в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки учнів.

Фізіологічне навантаження наприкінці цієї частини уроку найбільше. Частота пульсу підвищується, зазвичай, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку уроку.

Техніку бойового хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного уроку в такому порядку:

– вивчення падінь і кидків;

– вивчення ударної техніки руками та ногами;

– вивчення прийомів у партері;

– вивчення прийомів у стійці.

Падіння без перешкод доцільно вивчати всією групою учнів, розташованою на хорті в розімкнутому строю. Щоб уникнути ударів один об одного вправу обов'язково потрібно проводити в одному напрямку.

Вивчення ударів руками та ногами слід починати після ретельної розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як розучувати з групою якийсь прийом, його треба показати так, якби він проводився у вільній сутичці, тобто технічно правильно, швидко і чітко. Потім обґрунтувати прийом загалом щодо техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням необхідно показати його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом загалом, злито.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендовано після пояснення прийому загалом розділити прийом і розучувати його частинами, поступово об'єднуючи їх.

Коли пари починають розучувати прийом або його частину, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання, роблячи відповідні вказівки кожному учневі.

Особливу увагу варто звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери не чинили ніякого опору один одному, а розучуючи кидки, не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен з учнів по черзі проробляє прийом тричі. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому.

Треба привчати учнів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре уявили, а після виконання – проаналізували свої рухи (тобто, свідомо, а не механічно розучували й відпрацьовували прийом).

***Третя частина уроку – завершальна (5–10 хв)***

*Завдання*: підбиття підсумків уроку, вирішення організаційних питань.

*Методи і прийоми*: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами бойового хортингу.

Наприкінці заняття необхідно проводити ігри з елементами бойового хортингу для того, щоб підвищувати інтерес школярів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, потрібні для бойового хортингу.

### 6.3.2. Методика проведення занять з бойового хортингу для учнів середньої школи (5–9 класів)

Серед методів і прийомів роботи методика проведення занять з бойового хортингу для учнів середньої школи об’єднує: вправи розминки на місці; перекид вперед без згинання ніг; самостраховку: падіння вперед з опорою на руки; больовий прийом: важіль ліктя через стегно; бесіду на тему «Методи розвитку сили»; виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї; прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

Детальніше схарактеризуємо ключові вправи.

*Вправи розминки на місці* зазвичай виконуються після вправ в русі. Коли група учнів, які займаються, велика, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ.

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. Біг на місці з пришвидшенням (за сигналом вчителя).
3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
4. Стрибки з поворотом на 180º (360º) на двох ногах і на одній нозі.
5. Махи ногою вперед, назад, у сторони (з максимальною амплітудою).
6. Присідання з партнером на плечах.
7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).
8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.
9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.
10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

Окрім наведених вправ, на уроці бойового хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату по спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

*Самостраховка*: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність вправ:

1. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.
2. В упорі лежачи на пальцях згинання та розгинання рук.
3. З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4. З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні учні не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки заборонено. Тулуб слід тримати прямо.

*Прийоми боротьби у партері* (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті, так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавно розгинати руку до подання сигналу (голос, плескання по хорту іншою рукою), якщо спортсмену не вистачає сили однієї руки для віджимання руки противника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що розгинаєте.

*Бесіда на тему «Методи розвитку сили».*

Вчитель/тренер повідомляє, що сила – здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили:

– за допомогою динамічних вправ;

– за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Їм притаманні порівняно невеликі навантаження (виконуються до появи втоми, «до відмови»), великі навантаження (виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінні навантаження. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1-2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Спортсмен займає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили належать вправи з тренажерами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням (власною вагою або вагою партнера).

*Прийоми бойового хортингу в стійці*: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: противник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу противника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий поштовхом

плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої вісі).

*Прийоми самозахисту*: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим і іншими пальцями руки супротивника.

2. Від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

***Вправи на уроці з бойового хортингу в 5 класі***

Перелік рекомендованих вправ: вправи розминки в русі; акробатичні вправи-перекиди вперед; самостраховка при падінні на бік; кидок задньою підніжкою; переворот із захватом рук; вправи для розвитку сили з партнером; вправи розминки в русі.

*Приклад вправ:*

1. Ходьба на носках, на п’ятках, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), рачки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180º і на 360º.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед по спині, не випростовуючись. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити по завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Спортсмени роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки ноги, що лежить.

*Задня підніжка під виставлену ногу*

Сприятливі умови:

1. Противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого.

2. Противник стоїть на нозі, якою атакує.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на ногу, що атакує. Для збереження рівноваги він нахиляється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Той, хто атакує, ставить ступню ззаду, між ногами противника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, спортсмен згинає ближню ногу супротивника і захоплює його на себе вперед і вбік. При падінні супротивника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

*Переворот захватом рук*

Сприятливі умови: противник стоїть рачки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

*Вправи для розвитку сили з партнером*

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорта під кутом 30º).

2. Утримання і перенесення партнера на руках.

3. Перенесення партнера на стегні (на одному, потім на іншому).

4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, який лежить на плечах.

5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.

6. Згинання і розгинання рук, стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями ).

### 6.3.3. Застосування тренувальних методик бойового хортингу під час навчання безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5–9 класів

У представленому параграфі об’єднано методичні поради щодо навчання безпечного падіння, методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу на тему «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік».

До програм з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 5 класу, не виділяти деякий час на формування вміння безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших класах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів

руками і ногами, від холодної зброї. Навички безпечного падіння захистять дітей від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях. Робити це потрібно щорічно, тому необхідна навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

– для учнів 5 класу – вивчення перекидів вперед і назад; вивчення падіння на спину і на бік;

– для учнів 6 класу – вивчення перекиду через плече; вивчення перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рачки);

– для учнів 7 класу – вивчення способів безпечного падіння на живіт; вивчення перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рачки);

– для учнів 8 класу – вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях; вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

– для учнів 9 класу – вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Безперечно, у відведені 45 хв уроку вкластися складно. Окрім цього, для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Однак багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або становлять частину такого прийому. І навіть професійні спортсмени постійно використовують акробатичні елементи у своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей.

Для проведення заняття дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з матів або нестандартного хорта (змагального майданчика) розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або ж одностороннім скотчем. Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см, скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал школи, способи падіння можна проводити на окремих матах.

***Навчання способів безпечного падіння***

Починаючи розучування способів безпечного падіння, вчитель/тренер акцентує увагу учнів на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи

тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий у разі розпластаного падіння. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік треба використовувати удари долонею по хорту і перекати у напрямку падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, через те, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло за такої страховки руками падає легко і безболісно.

Це дуже важливо особливо для голови, оскільки при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні (назад) під загрозою удару потилицею. Доцільно звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік потрібно групуватися так, щоб не вдаритися головою об поверхню хорта, на яку відбувається падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається в процесі занять спеціальними вправами, які слід застосовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння вчитель/тренер ознайомлює учнів з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

***Вивчення перекидів***

Практично всі види перекидів – це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в бойовому хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

1. Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта й, відштовхнувшись носками і не випрямляючись, зробити перекат уперед по спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

2. Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

3. Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і

опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

4. Перекид через партнера, що стоїть в упорі на колінах (рачки). Партнер стоїть рачки. Встати обличчям до нього з його правого боку і захопити правою рукою хортовку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно проробити перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортовку захопити лівою рукою.

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

***Вивчення падіння на спину***

У вивченні падіння на спину можна виокремити такі етапи:

1) вивчення угруповання;

2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);

3) вивчення страхувального удару руками;

4) вивчення падіння на спину загалом з різних положень;

5) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях;

6) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі на колінах.

*Вивчення угруповання*. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити по завершенні падіння. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і навпаки. Якщо угруповання зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. Із положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'яток. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

*Вивчення положення рук при падінні на спину*. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки повинні бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45-50°.

*Вивчення страхувального удару руками при падінні на спину*. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними кілька сильних ударів по хорту. При цьому руки повинні бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, ніби від плеча.

*Вивчення падіння на спину загалом з різних положень.* Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова повинна бути піднята над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

*Вивчення падіння на спину з положення присіду*. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'яток і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

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

*Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»)*. Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення «низької лави»: сидячи на колінах, таз торкається п'яток, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи й сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

*Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі на колінах (положення «високої лави»)*. Та ж сама вправа виконується з положення в упорі, стоячи на колінах («високої лави»).

*Вивчення падіння на спину стрибком*. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом

за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток. Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

*Вивчення падіння при пересуваннях.* Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

***Вивчення падіння на бік***

У вивченні падіння на бік можна виокремити такі етапи:

1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);

2) вивчення перекату на бік;

3) вивчення страхувального удару рукою;

4) вивчення перекату з одного боку на інший;

5) вивчення падіння на бік з різних положень;

6) вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі на колінах.

*Вивчення кінцевого положення при падінні на бік*. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу й підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45–50° відносно тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

*Вивчення перекату на бік*. Сісти на хорт, підібгавши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

*Вивчення страхувального удару рукою*. Лягти на правий бік, як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією її внутрішньою поверхнею зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука повинна бути витягнута і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

*Вивчення перекату з одного боку на інший*. Лягти на лівий бік у кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами та перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово пришвидшувати.

*Вивчення падіння на бік із різних положень*

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

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

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

*Вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі на колінах (положення «високої лави»)*. Партнер стає рачки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі повинна бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

***Вивчення падіння на живіт***

*Падіння на кисті рук із положення на колінах*. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Щойно долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те ж з положення стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудях, повернувши голову вбік, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

*Падіння на кисті рук із положення основної стійки*. Стати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

***Методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу на тему «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»***

Урок повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; завершальної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку ставлять за мету:

– підготувати організм і психіку учнів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

– підготувати організм і психіку учнів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

*У вступній частині* проводиться доповідь чергового, перевірка присутності учнів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

*У підготовчій частині* проводиться розминка, що складається з двох частин (загальної та спеціальної). У цій частині уроку вправи виконують з навантаженням, що поступово зростає.

*Загальна частина* містить загальнорозвивальні вправи:

– вправи «на розігрів» усіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

– вправи в русі (ходьба, біг), що дають змогу вдосконалюватися у способах пересування й одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

*Спеціальна частина* складається з вправ на розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості. Спеціальні вправи виконують після загальнорозвивальних.

У *завершальній частині уроку* навантаження знижується. Ця частина охоплює вправи на розслаблення, рухливі ігри, шикування та підбиття підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

*Рекомендації щодо проведення уроку*

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, учні займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

*Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ:*

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, в напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожну сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підняття ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підняття ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

*Приклади вправ на гнучкість і розтяжку:*

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнута так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилятися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи, розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилятися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожну ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню, притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону, не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони, розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі, руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі, прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками, покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

*Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки*

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт, встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення

переднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, і так само нахиляти вліво і вправо, дістаючи хорт лівим і правим вухом, обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського моста, піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 10–15 секунд.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення таким способом, положення заднього борцівського моста можна прийняти, підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського моста, піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 5-8 секунд.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського моста, віджиматися на руках вгору.

Найбільше навантаження припадає на основну частину уроку з бойового хортингу, коли виконуються основні вправи або прийоми. На початку основної частини з метою вироблення стійких навичок проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Прийоми самостраховки повторюють індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекатів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Учні шикуються в три колони по одному обличчям до вчителя з інтервалом між колонами 3–4 кроки. За командою (свистком) вчителя учні виконують (по одному з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку вчителя. Перекиди, перекати тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між тими, хто виконує вправу – два перекиди. Кількість повторень елементів залежить від розмірів хорта. Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (напівшпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Учні, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за учнями, які очікували команди вчителя на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від учнів, які виконують вправу.

***Навчання прийомів безпечного падіння***

Навчаючи дітей прийомів безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представленої вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе дітям подолати природний страх і уникнути дрібних ударів

та розтягувань. Потрібно стежити, щоб при падінні діти не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Корисно навести такі приклади: «Кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. Добре було б людині навчитися падати, як кішка, або котитися, як м'ячик по твердому асфальту! Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить». Звідси такі правила:

1. При падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим.

2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.

3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння завдаватиме тобі неприємність. А у разі падіння в повсякденному житті на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

*Вивчення падіння назад*

Учитель акцентує, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаті на спину; голова при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Падіння на спину з положення присіду відпрацьовується кожним учнем індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції й інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до вчителя (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть учитель). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю. Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так доти, поки на місці першого не побувають усі учні.

Учитель, за необхідності, надає допомогу учням у виконанні вправи, страхуючи їх. При падінні на спину заборонено виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

*Вивчення падіння на бік*

Падіння на бік із положення присіду. Завдання виконується індивідуально. Учитель звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один

бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух учня, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера. Вивчається падіння на бік з положення присіду (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому спочатку всі учні виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім на другий (учні стають рачки іншим боком). Правою чи лівою рукою при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, повинна обігнати тулуб і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Учитель, за потреби, надає допомогу учням при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

У завершальній частині уроку рекомендовано провести:

1. *Гру «Двобій півнів».* Клас ділиться на дві команди, що шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування. Перемогла команда, гравці якої здобули більше перемог.

2. *Вправу на відновлення дихання*.

3. *Загальне шикування*. Підбиття підсумків уроку. Учитель повідомляє дітям, де в повсякденному житті може стати у пригоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають нам не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку.

### 6.4. Педагогічні умови виховання дітей та молоді у процесі занять бойовим хортингом в умовах закладу загальної середньої освіти

За результатами наукового пошуку встановлено, що виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом може бути успішним за реалізації таких *педагогічних умов*:

1. Змістово-операційне забезпечення занять бойовим хортингом, орієнтованих на виховання учнів.

2. Створення ситуацій успіху, використання інтерактивних методів, ефекту змагальності в процесі занять бойовим хортингом.

3. Налагодження взаємодії загальноосвітнього навчального закладу із сім'єю щодо виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом.

Перша педагогічна умова – *змістово-операційне забезпечення занять бойовим хортингом, орієнтованих на виховання учнів,* – реалізовується під дією багатьох чинників, серед яких:

– шкільне середовище: традиції навчального закладу, контроль та особистий приклад учителя, традиції шкільного гуртка бойового хортингу, контроль та особистий приклад тренера з бойового хортингу, вихованість та рівень контингенту в класі, позиціонування в класі (лідер, середняк, слабкий характер);

– сімейне виховання та батьківський приклад: вимогливість батьків, надання самостійності у прийнятті рішень, виховні бесіди батьків;

– самовиховання учня: самовиявлення волі (прояв вольових якостей у досягненні віддаленої кінцевої мети, самоконтроль та виконання самозавдань у побуті, успішна навчально-виховна діяльність у гуртку бойового хортингу, своєчасне та належне виконання шкільних завдань) (див. рис. 2).

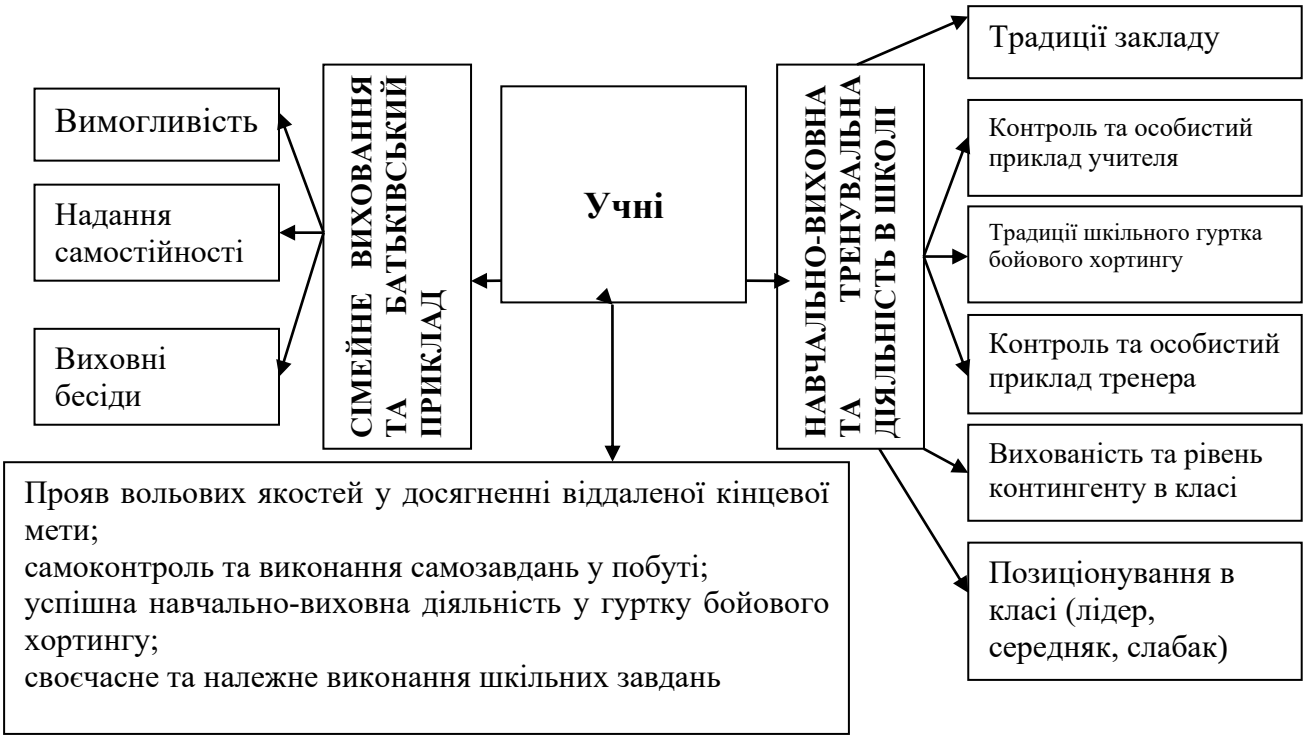


**Рис. 2. Чинники, які впливають на процес виховання учня у процесі занять бойовим хортингом в умовах закладу загальної середньої освіти**

Заняття з бойового хортингу у закладі загальної середньої освіти проводяться відповідно до розробленої та схваленої Міністерством освіти і науки програми, в якій чітко визначено обсяг знань і вмінь учнів, послідовність занять, їхню специфіку. Водночас, на заняттях з бойового хортингу іноді підвищується емоційність та збудливість учнів, що проявляється в їхніх сумнівах, невпевненості, напруженості в рухах під час змагальної діяльності. Це призводить до рухових помилок і втрати бажання займатися хортингом. У зв'язку з цим доцільно використовувати ефективні методи і прийоми для зниження емоційного збудження учнів:

- вправи з легкими статичними зусиллями (утримання у висі (2–3 хв) злегка піднятих рук у положенні лежачи, далі тренер приймає рішення щодо продовження або відмови від змагань);
- дихальні вправи (педагоги зосереджують увагу учнів на розставленні пауз під час дихання, здійснюючи індивідуальний підхід);
- самоналаштування на майбутній двобій (педагоги використовують умовляння, переконання, методи створення впевненості у своїх силах);
- самонавіювання (тренери свідомо спонукають учнів до виконання важких дій у складній ігровій, змагальній ситуації);
- спеціальні тренування з бойового хортингу (вчителі пропонують манекени, груші, важкі підвісні мішки, подушки, гумові еспандери, відео зі змаганнями з бойового хортингу; ведення двобою до фінального сигналу з граничним вольовим напруженням без зниження емоційного тонусу) тощо.

Підвищити впевненість учнів у досягненні високого результату в процесі навчально-тренувальних занять з бойового хортингу, в тому числі щодо морально-духовного становлення, удосконалення вольових якостей, можна завдяки розвитку: спостережливості (вміння швидко помічати важливі моменти у змагальному бойовому хортингу, правильно орієнтуватися в складній обстановці двобою); кмітливості (вміння швидко й правильно оцінювати складні ситуації і зважати на їхні наслідки); ініціативності (вміння ефективно й самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперників і передбачати результати як своїх, так і їхніх дій під час проведення змагань).

Реалізація зазначеного передбачає насамперед визначення для учнів складних, але посильних завдань. Це змусить юних спортсменів докладати оптимальних зусиль, оскільки легкі завдання неефективні для виховання, а занадто важкі можуть викликати відчуття розчарування, незадоволення, втрату інтересу до занять бойовим хортингом.

Для успішного змістово-операційного забезпечення занять бойовим хортингом, орієнтованих на виховання учнів, необхідна відповідна підготовка вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу. Передусім потрібно,

щоб педагоги дотримувалися принципів системності, послідовності й неперервності, сприяли розвитку в учнів творчого потенціалу, були ініціативними, враховували інтереси учнів, їхні психологічні та анатомо-фізіологічні особливості, здійснювали диференційований підхід до вихованців тощо.

Друга педагогічна умова – *створення ситуацій успіху, використання інтерактивних методів, ефекту змагальності в процесі занять бойовим хортингом* – упроваджується з метою використання ефекту суперництва під час проведення тренувальних занять і змагань з бойового хортингу в спортивних секціях та гуртках. Створення цієї педагогічної умови надає учням нового емоційного заряду, оскільки бажання бути першим сприяє здатності подоланню труднощів час занять бойовим хортингом.

Велике значення для виховання учнів має особистий приклад учителів фізичної культури, тренера з бойового хортингу, їхнє ставлення до навчально-виховної роботи, уміння створювати ситуації, які викликають в дітей та молоді радість, задоволення, піднесений настрій, тощо. Учитель, який є авторитетом для учнів, з яким вони залюбки спілкуються, сприяє формуванню в них особистісних якостей, розвиває прагнення, наприклад, молодших школярів наслідувати поведінку вчителя фізичної культури, тренера з бойового хортингу, бути сильнішим, швидшим, спритнішим. За таких обставин учні часто ставитимуть учителя фізичної культури, тренера з бойового хортингу за приклад батькам, як правильно потрібно поводитися в тих чи інших життєвих ситуаціях.

Особистий інтерес учнів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність юних спортсменів. Активність на заняттях досягається цікавим проведенням уроку з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням учнів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів.

Виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом в умовах закладу загальної середньої освіти залежить від запровадження інтерактивних засобів, форм і методів навчально-виховної та спортивно-масової діяльності. Цьому сприяє:

– конкретизація перед учнями мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи;

– дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи;

– створення ефекту суперництва;

– усвідомлення кожним учнем свого обов’язку й відповідальності за школу, клас, команду тощо;

– створення позитивного емоційного клімату серед учнів як за результатами їхньої діяльності, команди, так і завдяки доброзичливому слову вчителя, однолітків;

– показ учням взірця як орієнтира для виконання певного завдання;

– постійне використання завдань, які виконуються дітьми “до відмови”;

– допомога учням у подоланні труднощів, які виникають раптово, несподівано.

Окрім цього, ефективність другої педагогічної умови зумовлена вдалим підбором відповідно до віку учня розвивальних рухливих ігор з елементами бойового хортингу. Зокрема, для молодших школярів це можуть бути ігри середньої рухливості, ігри несюжетного характеру, ігри фізкультурно-розважальні, ігри-атракціони.

В *іграх середньої рухливості* беруть участь усі учні, але характер рухів спокійний: метання, ходьба, переступання через предмети («Зозуля», «Море хвилюється»). До ігор середньої рухливості належать усі хороводні ігри, ігри загальнорозвивального характеру. Це ігри з використанням різних предметів («Кільцекид», «Школа м’яча» тощо).

*Ігри несюжетного характеру* – це вправи, в основу яких покладено дії з предметами («Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч»).

*Фізкультурно-розважальні ігри* мають кумедний сюжет, який розігрують один або кілька персонажів («Хитра лисиця», «Горобчики і кіт»).

*Рухливі ігри спортивного характеру* – городки, волейбол, баскетбол (з малим м'ячем), футбол, більшість з них застосовуються в групах хлопчиків, ігри-естафети, що використовуються також в роботі з дітьми старшого дошкільного віку («Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися»).

До *ігор-атракціонів* належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі – другу тримає товариш; закидання м’яча у рухому ціль; перетягування малої линви, ходьба довгими кроками, хто швидше) – «Двобій півнів», «Пес». Їх доречно використовувати на заняттях з бойового хортингу та спортивних святах навчального закладу за участі батьків і глядачів. Рухові навички в метанні у ціль удосконалюються в іграх «Мисливці й зайці», «Влучити в обруч».

Дозування та загальна тривалість рухливої гри для вихованців бойового хортингу – учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти – 8–10 хв, кількість повторень 3–5 разів. У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м’ячів, обручів, скакалок).

Важливим моментом у керівництві грою є дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Загальна тривалість рухливої гри з бігом 10–12 хв. Рекомендовано безперервний біг або підстрибування в іграх дозуванням 25–30 с.

Застосування ігрового, змагального й нетрадиційних методів виховання учнів, створення ситуацій успіху та використання ефекту суперництва у процесі занять бойовим хортингом успішно забезпечуються у процесі використання ігор змагального характеру. Зокрема, елементи змагального методу використовують

при проведенні естафет із бігом і подоланням смуги перешкод (смуга перешкод може формуватися вибірково керівником гуртка з бойового хортингу). До смуги перешкод додаються вправи помірної складності, добре знайомі вихованцям. Кількість перешкод у смузі – 5–6. Під час регулювання навантаження враховується довжина відрізків, що пробігали учні (до 20 м), кількість повторень (3–4 рази), інтервал відпочинку тощо.

Серед спортсменів середньої школи мають популярність *ігри спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом* («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвитку фізичних якостей). При цьому важливо забезпечувати варіативність ігор: змінювати варіанти проведення гри шляхом використання наголовників; різних способів розподілення ролей: за допомогою лічилок; жеребкування; „стрілочки”; різноманітного обладнання: м’ячів різних розмірів, обручів, кеглів, кубиків, шишок, сніжок, мішечків.

Третя педагогічна умова – *налагодження взаємодії школи з сім’єю щодо виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом.*

Тренерам з бойового хортингу, вчителям фізичної культури потрібно тісно співпрацювати з батьками, ознайомитися з трудовою діяльністю учнів у сім’ях, їхніми способами життя та спортивної діяльності за межами школи. Це дає педагогічному колективу змогу усвідомлювати, що заняття бойовим хортингом у спортивних секціях і гуртках – лише один із засобів розвитку учнів.

Досвід свідчить, що батьки, які прагнуть всебічно розвинути дітей, охоче співпрацюють з учителями фізичної культури, тренерами з бойового хортингу. Батьки стають більш вимогливими до дітей, беруть активну участь в організації спортивно-масової роботи, спрямованої на вольову регуляцію діяльності учнів.

Успіх роботи з батьками значною мірою залежить від їхньої підготовки щодо виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом, дотримання відповідних порад тренера; обізнаності батьків, які рухливі ігри з елементами бойового хортингу краще використовувати у сім’ях та як правильно їх виконувати; які методи контролю доцільно застосовувати під час виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом.

Зважаючи на зазначене, рекомендовано проводити спеціально організовані заняття з батьками за участі вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу та адміністрації закладів загальної середньої освіти, на яких батьки матимуть змогу отримувати необхідну інформацію щодо виховання своїх дітей та особливостей їхнього фізичного розвитку. На цих заняттях батьки зможуть ставити питання й отримувати конкретні поради стосовно виховання учнів засобами бойового хортингу в сім’ях.

Взаємодія школи з сім'ями щодо виховання учнів засобами бойового хортингу передбачає консультації батьків щодо занять дітей у домашніх умовах. При цій формі роботи увага звертається на такі запитання:

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу батьки хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі та рухливих іграх?

Відповіді на ці запитання й консультації з батьками сприяють ефективному впровадженню програми з бойового хортингу.

Для створення третьої педагогічної умови увага має концентруватися на вирішенні таких завдань у роботі гуртка/секції з бойового хортингу в напрямі взаємодії із сім'єю:

- пропагування педагогічних знань бойового хортингу з метою підвищення педагогічної грамотності батьків та їхньої зацікавленості у покращенні стану здоров'я вихованців;
- організація заходів, спрямованих на оволодіння батьками системою умінь, необхідних для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вихованця вдома;
- гуманізація змісту та форм роботи з сім'єю;
- залучення батьків (за можливості) до проведення занять з бойового хортингу (інструктори-батьки).

За умов відповідальної і якісної роботи батьки та тренери бойового хортингу стають партнерами, активними співучасниками великого творчого процесу виховання учнів, що дає змогу повною мірою реалізувати виховну мету гуртка/секції бойового хортингу. Також створюються умови для закріплення установок на продовження занять бойовим хортингом, ведення здорового способу життя.

Разом із батьками у гуртку бойового хортингу можуть створюватися інформаційні куточки, в яких розміщують повідомлення, оголошення загального змісту з життя гуртка, про результати оздоровчих занять та змагань з бойового хортингу, досягнення кращих вихованців тощо.

Отже, зазначені педагогічні умови сприяють підвищенню ефективності процесу виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом; роблять навчально-

тренувальний процес на заняттях з бойового хортингу привабливим для дітей та учнівської молоді, їхніх батьків, навчального закладу.

### 6.5. Зміст, форми і методи виховання учнів закладу загальної середньої освіти у процесі занять бойовим хортингом

Ефективність виховання учнів закладів загальної середньої освіти у процесі занять рухливими іграми з елементами бойового хортингу та вправами бойового хортингу забезпечується на уроках фізичної культури, спортивних годинах, секційних заняттях і під час позаурочної спортивно-масової діяльності. Завдяки спільним зусиллям батьків, учителів фізичної культури, тренерів з хортингу виховання учнів стає повноцінним складником усього навчально-виховного процесу закладів загальної середньої освіти.

Зміст виховної роботи під час занять бойовим хортингом спрямовано на: поглиблення знань учнів щодо сутності понять „бойовий хортинг” і „воля”, про історію бойового хортингу, спортивні традиції рідної школи, місцевості, правила техніки безпеки в процесі занять бойовим хортингом і в житті загалом. Велика увага приділяється розширенню обізнаності учнів стосовно організаційних форм спортивно-масової роботи, різних ігор з елементами бойового хортингу; здійсненню власного вибору в складних спортивних, життєвих ситуаціях і вмінню самостійно знаходити вихід з них без підказки батьків, учителів і однокласників.

Це сприяє формуванню інтересу учнів до спортивної історії бойового хортингу, занять бойовим хортингом у спортивних секціях та гуртках; позитивному ставленню й мотивації до спортивно-масової роботи; бажання брати участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу; збагачувати досвід у взаєминах з однолітками, батьками, педагогами під час занять бойовим хортингом.

Виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом передбачає:

- мобілізацію знань учнів для вирішення навчально-тренувальних проблем у конкретних спортивно-масових обставинах та у процесі занять бойовим хортингом, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди;

- розвиток уміння в конкретних вчинках проявляти позитивне ставлення до спортивно-масової роботи та занять з бойового хортингу і вольову цілеспрямованість;

- активну участь школярів у підготовці, організації і проведенні змагань з бойового хортингу;

- систематичне проведення ігор з елементами бойового хортингу, спрямованих на створення сприятливого клімату в спортивному колективі, колективі класу, школи;

- створення умов, за яких учні мають можливість допомагати вчителю фізичної культури, тренеру з бойового хортингу під час тренувальних занять.

Ключовою формою виховання учнів закладів загальної середньої освіти визначено *гурткові та секційні заняття з бойового хортингу*.

Зміст функціонування спортивних секцій та гуртків з бойового хортингу передбачає організацію планових занять, а також щоденних занять з самопідготовки під керівництвом тренера з бойового хортингу або учителя фізичної культури; надання допомоги батькам і членам родини у вихованні учнів; створення сприятливих педагогічних умов та надання кваліфікованої допомоги учням у підготовці до занять з бойового хортингу; сприяння проведенню спортивних заходів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я учнів; організацію змістовного дозвілля тощо.

У процесі секційних занять з бойового хортингу школярі мають змогу: зняти розумову втому після уроків у школі, набути вмінь самозахисту та самооборони, сформувати лідерські й особистісні якості, що розвиває вміння партнерства і взаємодії в спортивному колективі школи та за місцем проживання.

Підставою для набору учнів у спортивні секції, гуртки з бойового хортингу для учителів і тренерів є написання заяв їхніми батьками або членами родини й узгодженість організаційних питань з керівництвом школи, яке забезпечує заняття необхідною матеріально-технічною базою, умовами для переодягання учнів та дотримання норм особистої гігієни тощо. Зарахування учнів у спортивні секції, гуртки з бойового хортингу та їх відрахування здійснюються безпосередньо тренером з бойового хортингу або вчителем фізичної культури закладу загальної середньої освіти.

Заняття спортивних секцій, гуртків з бойового хортингу, зазвичай, проводяться у другій половині дня, в час, відведений для самопідготовки, спортивної години, ігор та самостійної роботи учнів.

Тривалість занять з бойового хортингу відповідає віковим та індивідуальним особливостям школярів, періодичність занять становить 2, 3 або 4 рази на тиждень. Розклад секційних занять з бойового хортингу узгоджується із розкладом занять інших гуртків різних профільних напрямів.

Продуктивною формою виховання учнів у процесі занять хортингом є *Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот».* У процесі підготовки й проведення гри учні здобувають відповідні знання, у них формуються уміння, необхідні їм як майбутнім захисникам України. Підготовка до гри „Хортинг-Патріот" зі школярами відбувається на уроках фізичної культури і в позанавчальний час.

Однією з форм виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом є проведення різних свят, змагань на призи відомих спортсменів. Прикладом може

бути *фізкультурно-оздоровче свято до Дня фізичної культури та спорту*. Під час його проведення стимулюється мотивація учнів до занять бойовим хортингом, підвищується їхня активність, ініціативність, винахідливість.

Дієвість виховання учнів у процесі масових форм роботи залежить від особистого прикладу учителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу, а також вміння організувати й проводити спортивно-масові заходи. Основні методи роботи зі школярами під час спортивних свят, змагань на призи відомих спортсменів: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення.

Ефективною формою виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом є *фізкультурні хвилинки з елементами бойового хортингу*. Під час таких заходів учні протягом хвилини виконують фізичні вправи з помірним навантаженням у перервах між уроками, а також в коротких паузах на уроці для розминки.

Цікавими і корисними для учнів можуть бути *виховні бесіди*, під час яких учителі фізичної культури, тренери з бойового хортингу мають можливість розповідати учням історії про українське єдиноборство бойовий хортинг, випадки, коли яскраво проявлялися вольові якості школярів під час проведення тренувальних занять і спортивних змагань на першість класу, школи тощо.

Однією з ефективних форм виховання учнів є *рухливі ігри* з елементами бойового хортингу. Вивчення таких ігор сприяє розвитку уважності, відповідальності, дисциплінованості, безпечності, наполегливості учнів.

Зміст рухливих ігор передбачає, щоб одна дитина догнала іншу. Прикладом рухливих ігор для учнів початкових класів можуть бути: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Зозуля», «Чарівники» тощо. Нижче наведено детальний опис окремих таких ігор.

*Гра «Хитра лисиця».* Один учень виконує роль Лисиці. Він тихенько стоїть, поки діти не запитають три рази „Хитра Лисице, де ти?”. Потім учень відгукується і доганяє учасників гри. Під час гри "Хитра лисиця" вихованець, який виконував роль Лисиці, може довго не відгукуватися на запитання дітей: «Хитра Лисице, де ти?». Лисиця повинна стояти і мовчати, тому що вона хитра. Але до якого саме моменту вона має мовчати, вибирає сама.

*Гра «Ведмідь і бджоли»*. Один вихованець навпочіпки тікає від Бджіл – інших дітей. Хто перший наздогнав – той стає Ведмедем і тікає. Вихователь звертає увагу на помилки, зазначає, як треба лазити на колінках, пропонує подивитися на товариша, який робить рух правильно, а потім продовжує гру. Зміст рухливих ігор для учнів підбирається вчителями фізичної культури таким чином, щоб виконання головної ролі постійно змінювалося. Тому плануючи ту чи іншу гру, вчителі фізичної культури, тренери з бойового хортингу завчасно знають, які саме навички та якості має розвивати й закріплювати конкретна

рухлива гра, оскільки в одній грі переважає біг, в іншій – метання, є ігри, які потребують витримки, інші – спритності тощо.

Велику популярність серед учнів початкових класів мають ігри дисциплінарного характеру:

1. *«Хто швидше?».* Група бойового хортингу ділиться на дві команди: дівчаток і хлопчиків, які шикуються за зростом в одну шеренгу. За сигналом педагога „Розійдись!" діти рухаються по залі в різні боки. За командою „В шеренгу шикуйсь!" учні стають в одну шеренгу за зростом, як перед початком заняття, а педагог фіксує, хто швидше вишикувався, дівчатка чи хлопчики.

2. *«Група, струнко!».* Діти шикуються в одну шеренгу. Педагог, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Учні їх виконують лише в тому випадку, якщо перед командою вимовлялося слово «група». Якщо цього не було, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають ті діти, які виявилися найбільш уважними й тому залишилися на своєму місці.

3. *«Запам'ятай своє місце».* Педагог шикує гравців у певному порядку. Діти мають запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться. За сигналом педагога кожен гравець повинен зайняти своє місце.

Після проведення рухливих ігор учням можна запропонувати вікторини й такі «відповідайки»:

- Рухливі ігри бувають…
- М'ячі бувають…
- Коли з'являються синці? …
- Чому згинаються коліна? …
- Чому швидше б'ється серце? …
- Де і як згинаються руки? …
- Навіщо згинаються ноги? …
- Бути сильним означає …
- Бути здоровим – це …

Вихованню учнів закладів загальної середньої освіти під час занять бойовим хортингом сприяють також *індивідуальні вправи.* Наприклад:

1. Присідання на одній нозі з допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

2. Віджимання в упорі лежачи.

3. Лежачи на спині, піднімання обох ніг і опускання їх за голову.

4. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги тощо.

*Вправи для роботи у парах*:

1. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається на його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

3. Стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

4. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

У процесі занять бойовим хортингом важливим є формування специфічних психічних властивостей: відчуття дистанції до суперника під час обміну умовними ударами, відчуття положення суперника при захваті у стійці та в партері. Під час тренування таких відчуттів доцільно використовувати *метод контрастних завдань*, зміст якого полягає в проведенні навчальних сутичок із суперниками різного зросту, ваги та сили; зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, що суттєво відрізняються за структурою дії: довгий – короткий захват, дальня – ближня дистанція тощо.

Під час формування «відчуття суперника» важливо поінформувати учнів про результативність рухів, повне зосередження уваги на виконуваних діях, врахувати настанови вчителя фізичної культури, тренера з бойового хортингу на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника, зважаючи на його бойову стійку тощо.

У проведенні змагань з бойового хортингу успішність тактичної діяльності учнів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти умовної навчальної сутички між школярами, оскільки увага відіграє особливу роль у захисних діях спортсмена. У зв’язку з цим важливим є вміння своєчасно мобілізувати та розслабляти увагу. Під час навчання тактики сутички бойового хортингу, здійснення тактичної підготовки школярів-спортсменів великого значення надається застосуванню *спеціальних вправ для тренування уваги* як за правилами першого раунду, так і за правилами другого раунду комплексного сутички з бойового хортингу.

У процесі виховання учнів засобами бойового хортингу суттєвим є тактичне мислення спортсменів, яке виступає однією з психічних якостей, що істотно впливає на успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Для розвитку в учнів тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений хорт – майданчик сутички, навчальна сутичка із двома школярами, сутичка із зав'язаними очима, рухливі та спортивні ігри з двома м'ячами, що сприяє вихованню учнів у процесі занять бойовим хортингом.

Організовуючи фізкультурно-масову роботу, тренери з бойового хортингу, учителі фізичної культури, вихователі іншого спортивного гуртка можуть долучати до тренувального процесу *вправи з граничним напруженням м'язів* (ураховуючи індивідуальні можливості кожного школяра), на досягнення максимальної швидкості, високе напруження уваги (бути зосередженим), переборення негативних психічних станів (стомлення), рухів і доведення розпочатої справи до кінця. Ці вправи можуть бути індивідуальні й групові.

Для формування у юних школярів-спортсменів морально-вольових якостей та емоційної стійкості застосовують спеціальні *прийоми*:

1. Мобілізація сили школярів-спортсменів шляхом різних ігор, уведених у тренувальні двобої (рухливі ігри, які найбільш зацікавили й викликали інтерес у школярів). Для підсилення цього прийому спеціально проводять серію сутичок, даючи одному із суперників фору в дві-три оцінки (кілька балів). Це стимулює школяра до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги.

2. Задіяння в послідовних навчальних сутичок учнів, які відпочили. Для підвищення атакувальної активності школяра-спортсмена проводиться заміна спаринг-партнера. Це виконується кілька разів протягом умовного двобою. Постійно відбувається й загострення Ситуації сутички постійно загострюються, темп підвищується, зростають активність і швидкість.

3. Створення умов, що максимально наближені до спортивних змагань з бойового хортингу.

Під час організації спортивних змагань учнів секції бойового хортингу дієвим є визначення для них *проміжних завдань*. У застосуванні цього прийому для досягнення визначеної мети послідовно протягом тренувального процесу ставиться конкретне завдання, на виконання якого спрямовуються зусилля школяра-спортсмена. Також ефективними є повторні самонакази, а саме: перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання, запропоноване учителем фізичної культури, тренером з бойового хортингу. В найнапруженіші моменти тренувань їх можна вимовляти вголос.

Тренери з бойового хортингу приділяють велику увагу створенню позитивного переддвобійного стану психофізичної готовності учнів. Це запобігає виникненню негативних станів – передстартової лихоманки, апатії та самозаспокоєння. Для цього тренери використовують такі *прийоми управління та самоуправління передстартовим станом спортсменів*:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою (рухливих ігор). За допомогою цього прийому тренерам з бойового хортингу та учителям фізичної культури вдається підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язати тактичні завдання, усунути перезбудження учнів, зняти хвилювання, перемкнути увагу учнів з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою або рухливих ігор з елементами бойового хортингу.

2. Аналіз думок, негативних емоцій, станів, унаслідок чого стає зрозумілою необґрунтованість і незначущість переживань, що турбують учня-спортсмена.

3. Перенесення думок учнів із майбутнього двобою (рухливих ігор з елементами бойового хортингу) на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на двобій (рухливу гру з елементами бойового хортингу) з пасивного на активний. Для цього вчитель фізичної культури, тренер з бойового хортингу проводить постійну роботу щодо навчання школярів-спортсменів уміння керувати своїми емоційними станами, постійно наголошуючи і пояснюючи недопустимість концентрування думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій (рухливу гру з елементами бойового хортингу) – перегляд кінофільму, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

6. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання під час підготовки до двобою (рухливої гри з елементами бойового хортингу), особливо в день змагань.

7. Моральна підтримка спортсмена тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують школяра, надають йому сил, упевненості й наполегливості

Трапляються випадки, коли тренеру з бойового хортингу для стимулювання учня треба підбадьорити його або «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Для цього педагог акцентує увагу спортсмена на значущості перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, бути наполегливим, посилаючись на здібності, талант учня, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, наголошуючи на подальших перспективах тощо.

Учні закладів загальної середньої освіти можуть залучатися разом із тренерами з бойового хортингу й учителями фізичної культури до *облаштування спортивної кімнати з національного виду спорту України «Бойовий хортинг»* для зберігання необхідного спортивного інвентарю, особистого екіпірування учнів, аптечки з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги, первинних засобів пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти.

За наявності відповідних умов можна створити *кабінет бойового хортингу*. У кабінеті можна презентувати різновиди спортивного екіпірування, спортивні нагороди учнів (кубки, медалі, почесні дипломи, грамоти), колекції фотографій з цікавими епізодами поєдинків та технічного проведення ударів і кидків під час змагань з бойового хортингу тощо. Також школярі можуть допомогти зробити напис на вхідних дверях спортивної кімнати з назвою „Кабінет бойового хортингу". Крім того, на вхідних дверях кабінету чи спортивної кімнати доцільно зробити цифрове позначення класу, за яким він/вона закріплений/а.

У загальноосвітніх навчальних закладах також можна організовувати *куточки науково-методичної літератури* з питань бойового хортингу; збирати фотографії про змагання, майстрів спорту з бойового хортингу, плакати, оголошення, календарі з емблемами бойового хортингу, готувати фотостенди із зображенням кращих учнів секції, настінні газети з інформацією про успіхи учасників секції з бойового хортингу; створювати класні куточки, де фіксувати права і обов'язки учнів, правила їхньої поведінки у класі, кабінеті, на тренуваннях.

Учні закладів загальної середньої освіти залучаються до організації *виставки малюнків, віршів* спортивної тематики та про бойовий хортинг; готують матеріали до наступних змагань з бойового хортингу, додаткову інформацію відповідно до навчальної програми з бойового хортингу, зокрема про життєвий і творчий шлях відомих спортсменів. Вони також можуть збирати інформацію про спортивну історію бойового хортингу й спортивні традиції рідної школи, місцевості, спортивні та рухливі ігри з елементами бойового хортингу тощо.

Отже, основними формами виховання учнів у процесі занять хортингом визначено: заняття з бойового хортингу під час позакласної роботи; змагання з українського виду спорту «Бойовий хортинг», дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», фізкультурно-оздоровче свято до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурні хвилинки з елементами бойового хортингу, свято «Веселі старти», рухливі ігри з елементами бойового хортингу; змагання на призи українських спортсменів; походи місцями спортивної слави земляків; тематичні бесіди «Бути наполегливим», «Я та моя спортивна команда», «Я спортсмен бойового хортингу»; відвідування музеїв, перегляд фільмів спортивної та виховної тематики; зустрічі з відомими спортсменами; святкування перемог

наших спортсменів на міжнародній арені тощо.

Основними методами роботи з учнями закладів загальної середньої освіти є: метод змагання, заохочення, створення ситуації успіху, міжособистісного діалогу, пошуку.

***Орієнтовний план проведення позакласного заходу з бойового хортингу серед учнів 5–9, 10–11-х класів***

Загальні організаційні питання:

1. Клас ділиться на дві рівні за силою команди.

2. Кожна команда має свою назву і девіз.

3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.

4. Кожен етап змагання має свою назву.

5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

*Етапи змагання:*

1. *«Знання»* – командам одночасно ставлять питання з історії, методики, спортивної практики бойового хортингу (історія виникнення, що виховує бойовий хортинг, етикет, правила змагань, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хвилин команди повинні дати правильну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. *«Сила»* – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. *«Швидкість»* – кожен учасник команди бере участь в естафеті з додаванням акробатичних елементів бойового хортингу (перекиди вперед, назад, переворот боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. *«Гнучкість»* – команди приймають положення "сидячи" з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30º. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. *«Регбі на колінах»* – від кожної команди участь у грі беруть 5 осіб. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, учні намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, яка зробить найбільшу кількість «заносів».

6. *«Кидок»* – участь бере вся команда. Учасники утворюють пари. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, яка виконала найбільшу кількість кидків.

7. *«Лава на лаву»* – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої

команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У підсумку змагання перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів. Таке змагання з елементами бойового хортингу підвищує інтерес до тренувань підготовлених учнів, а також дає змогу залучати до занять бойовим хортингом початківців. Окрім цього, воно сприяє згуртованості учнівського колективу, створює умови для вияву вольових і моральних якостей (наполегливості, доброзичливості, взаємопідтримки, співчуття тощо).

### 6.6. Використання діагностичних методик у бойовому хортингу

*Моніторинг підготовленості школярів з бойового хортингу* є одним із найбільш важливих завдань керівника гуртка чи секції. Моніторинг допомагає вирішити ряд складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, оцінює якість технічної і тактичної підготовленості юного спортсмена. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих учнів, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять цим видом спорту у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах, для участі у спортивних змаганнях; здійснювати відносно об'єктивний контроль за навчанням школярів, виявляти перевагу і недоліки застосовуваних засобів, методів і навчання, форм організації занять з бойового хортингу; обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) загальної фізичної підготовленості учнів.

Завдання тестування зводяться до такого:

– навчити самих учнів визначати рівень особистих знань і умінь в бойовому хортингу, власної фізичної підготовленості та планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;

– стимулювати юних спортсменів до подальшого підвищення спортивної майстерності, свого фізичного стану (форми);

– знати вихідний рівень розвитку рухової здібності та її динаміку за певний час тренувань;

– створити систему контролю якості навчально-тренувального процесу з бойового хортингу, що враховує динаміку зростання показників рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів.

Тренер за динамікою рівня підготовленості юного спортсмена зможе судити про ефективність навчально-тренувального процесу й загального фізичного виховання, коригувати його. Зберігати, накопичувати і оперативно аналізувати наявну спортивно-методичну інформацію дасть змогу наявність комп'ютерної техніки.

Заклади освіти можуть використовувати контрольні нормативи, запропоновані у програмі бойового хортингу. Ознайомитися з ними можна на офіційному сайті Національної федерації бойового хортингу України про підсумок моніторингу за 2019/20 навчально-тренувальні роки.

Результати подібного тестування учнів дають їм можливість створити власні ситуації успіху. Порівнюючи результати, юний спортсмен починає розуміти, яким він хотів би стати в майбутньому. Це є хорошою мотивацією до навчання і тренування, подолання труднощів.

Організація та методика моніторингового дослідження може передбачати *здійснення медико-біологічного контролю*, який проводиться медичною установою. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена-школяра, антропометричні та фізіологічні показники, на спеціальному контролі перебувають питання про допуск спортсмена-школяра до змагань тощо.

Для допущення учнів до занять бойовим хортингом здійснюється:

- діагностика спортивної придатності учня, оцінка його функціонального стану;

- контроль перенесення навантажень на заняттях;

- оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних занять;

- санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання юних спортсменів;

Окрім цього, забезпечується контроль впливу фізичних вправ на організм учнів за показниками **частоти серцевих скорочень (ЧСС)** за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренованості.

У процесі навчання учнів гуртка бойового хортингу використовують етапний, поточний та оперативний контроль. Основні завдання етапного контролю – визначення змін у стані школяра-спортсмена під впливом досить тривалого періоду тренування та розроблення стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвитку різних сторін підготовленості, виявити недоліки в ній та резерви подальшого вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального та виховного процесу на окремий період або увесь макроцикл.

Найефективнішою видається така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводиться тричі – на першому та другому етапах підготовчого та у змагальному періодах.

Під час поточного контролю оцінюють роботу різної спрямованості, визначають фази стомлення у школярів-спортсменів під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості

взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес навчально-виховного процесу протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов тощо.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму спортсмена на окремі вправи та вживають відповідних заходів для досягнення реакцій, що приводять до заданого навчально-виховного ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються на заняттях і стимулюють розвиток відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) для отримання заданих реакцій тощо.

*Таблиця 2*

**Форми медико-біологічного контролю**

| *Вид обстеження* | *Завдання* | *Зміст та організація* |
|---|---|---|
| Поглиблене | 1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування.<br>2. Оцінювання спеціальної тренованості та розроблення індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення виховного і навчально-тренувального процесу | Комплексна диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі |
| Етапне | 1.Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань.<br>2.Перевірка ефективності рекомендацій.<br>3.Оцінювання функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розроблення рекомендацій щодо планування наступного етапу | Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо функціонального стану учнів, електрокардіографія, аналізи |
| Поточне | 1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань.<br>2. Виявлення відхилень у стані здоров'я | Експрес-контроль до, у процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теппінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу |

Під час контролю оцінюють: ефективність змагальної та навчально-виховної діяльності; рівень розвитку в учнів рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості; можливості окремих функціональних систем і механізмів, що належать до чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність; реакція організму школярів-спортсменів на пропоновані тренувальні навантаження; особливості перебігу процесів стомлення та відновлення; показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: виконання вправ, проведення окремих занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів.

Методика моніторингового дослідження у процесі занять бойовим хортингом також передбачає здійснення педагогічного контролю, що об’єднує візуальний огляд учнів перед початком занять, під час занять і після тренувального, навчально-виховного процесу.

До критеріїв оцінювання стану школяра-спортсмена належать: зовнішній вигляд, одяг і поводження, психічний стан, усміхненість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність.

Також звертається увага на фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги і затримка в рості за сприятливих умов сну та харчування.

Психологічна оцінка стану школяра-спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводять оперативно у процесі виконання однієї групи фізичних вправ. Тестування кожного школяра-спортсмена проводиться за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Рівень фізичного здоров'я учнів може оцінюватися за допомогою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка, заснованої на комплексі клініко-фізіологічних показників, що мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною продуктивністю учня. Така оцінка здатна дати об'єктивну інформацію про ступінь досконалості процесів розвитку і рівень фізичного здоров'я учня.

У процесі оцінки використовують такі *показники*:

– життєвий індекс;

– силовий індекс;

– індекс Робінсона;

– ваго-ростовий індекс;

– індекс Руф'є.

Самопочуття, активність і настрій школярів оцінюються за допомогою окремого опитувальника.

Груповими психічними характеристиками спортсменів є:

– психологічна атмосфера в команді – оцінюється за допомогою методики, в якій наведено десять протилежних за змістом слів, а саме: дружелюбність – ворожнеча, цікавість – нудьга тощо;

– стосунки у команді – оцінюються за допомогою методики, в якій як істотні ознаки обрано:

– «добре – погано»;

– «подобається – не подобається»;

– «приємно – неприємно».

Отже, рівень здоров'я, фізичних і психічних якостей команди спортсменів може визначатися за такими показниками:

– біг 100 м;

– човниковий біг 8х8 м;

– метання гранати, м;

– стрибки через скакалку за 30 с, кількість разів;

– стрибок у довжину з місця, см;

– кистьова динамометрія, кг;

– підтягування, кількість разів;

– біг 1000 м;

– мотивація досягнення, бали;

– самопочуття, бали;

– активність, бали;

– настрій, бали;

– атмосфера в групі, бали;

– стосунки в команді, бали;

Моніторинговий контроль виконують не тільки з метою визначити рівень підготовки учнів та ефективність пропонованих завдань, а й для дотримання техніки безпеки та уникнення можливих травмувань учнів.

*Діагностика вихованості учнів у процесі занять бойовим хортингом* повинна здійснюватися за допомогою відповідних критеріїв та показників. Наприклад, враховуючи теоретичні основи моделювання виховного процесу під час занять бойовим хортингом, *критеріями* вихованості вольових якостей учнів є: когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісно-практичний (вчинково-діяльнісний).

*Когнітивний* критерій визначається за такими *показниками,* як уявлення про сутність волі та відповідні психофізичні й виховні можливості бойового хортингу; знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості; розуміння молодшими школярами цілей та змісту занять бойовим хортингом.

*Емоційно-ціннісний* критерій характеризується такими *показниками*: прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять бойовим

хортингом; інтерес до успіху у процесі занять бойовим хортингом; бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу.

*Діяльнісно-практичний* критерій має такі *показники:* участь у підготовці та організації занять бойовим хортингом; здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять бойовим хортингом; уміння завершувати розпочату справу до кінця, виявляти волю у вчинках та під час занять бойовим хортингом. Критерії і показники вихованості учнів експериментальних шкіл наведені у таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Критерії і показники вихованості вольових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом**

| *Критерії* | *Показники* |
|---|---|
| Когнітивний | Уявлення про сутність вольових якостей та відповідні психофізичні й виховні можливості бойового хортингу |
| | Знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості |
| | Розуміння молодшими школярами цілей та змісту занять бойовим хортингом |
| Емоційно-ціннісний | Прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять бойовим хортингом |
| | Інтерес до успіху у процесі занять бойовим хортингом |
| | Бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу |
| Діяльнісно-практичний | Участь у підготовці та організації занять бойовим хортингом |
| | Здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять бойовим хортингом |
| | Уміння завершувати розпочату справу до кінця, виявляти вольові якості у вчинках та під час занять бойовим хортингом |

За допомогою критеріїв і показників визначають рівні вихованості вольових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом, а саме: високий, середній і низький.

Учні з *високим рівнем* вихованості вольових якостей мають уявлення про їхню сутність та відповідні психофізичні й виховні можливості бойового хортингу; високі знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості;

розуміння молодшими школярами цілей та змісту занять бойовим хортингом. Учні цього рівня виявляють прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять бойовим хортингом, мають вольову цілеспрямованість, інтерес до успіху у процесі занять бойовим хортингом, бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу. Учні з високим рівнем вихованості вміють завершувати розпочату справу до кінця, виявляти якості у вчинках та під час занять бойовим хортингом, беруть активну участь у підготовці та організації занять бойовим хортингом, проявляють здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять бойовим хортингом.

*Середній рівень* притаманний тим учням, які недостатньо розуміють зміст занять з бойового хортингу, сутність волі та відповідні психофізичні й виховні можливості бойового хортингу, мають неповні знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості, цілі та зміст занять бойовим хортингом. Учні цього рівня проявляють ситуативне прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять бойовим хортингом, зрідка виявляють інтерес до успіху у процесі занять бойовим хортингом; у них наявне нестійке бажання оволодіти якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу. Учні із середнім рівнем вихованості не завжди самостійно беруть участь у підготовці та організації занять бойовим хортингом; вибірково проявляють здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять бойовим хортингом; епізодично завершують розпочату справу до кінця, виявляють вольові якості у вчинках та під час занять бойовим хортингом. Учні цього рівня мають потребу в стимуляційній, спрямувальній і регуляційній допомозі під час активної участі у підготовці та організації змагань з українського національного виду спорту бойового хортингу.

*Низький рівень* вихованості в учнів вольових якостей проявляється у нерозумінні сутності вольових якостей та відповідних психофізичних й виховних можливостей бойового хортингу, відсутності знань про способи досягнення поставлених цілей, невмінні концентрувати увагу, власні фізичні і душевні сили, розвиток витривалості; неусвідомленні й нерозумінні цілей та змісту занять бойовим хортингом. Учні цього рівня у своїх вчинках не виявляють прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять бойовим хортингом; не мають інтересу до успіху у процесі занять бойовим хортингом; не мають бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу. Учні з низьким рівнем вихованості не вміють і не хочуть самостійно брати участь у підготовці та організації занять бойовим хортингом; у них простежується небажання мобілізувати знання, увагу, фізичні

сили для вирішення поставлених завдань під час занять бойовим хортингом; вони не хочуть завершувати розпочату справу до кінця, виявляти якості у вчинках та під час занять бойовим хортингом тощо.

Рівень вихованості вольових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом можна виявити за допомогою таких методів та методик:

1. Для отримання даних за показниками *когнітивного критерію*: анкетування, тестові завдання, індивідуальні бесіди з дітьми, дидактичні вправи тощо.

2. Для отримання даних за показниками *емоційно-ціннісного критерію*: тестові завдання, бесіди, метод вирішення проблемних ситуацій.

3. Для отримання даних за показниками *діяльнісно-практичного критерію*: метод змагання, медико-біологічний контроль, педагогічне спостереження за процесом виховання учнів на уроках фізичної культури та під час проведення навчально-тренувальних занять у секціях з бойового хортингу та вільного спілкування тощо.

Знання учнів щодо змісту таких понять, як бойовий хортинг, спортивно-масова робота досліджують з метою аналізу уявлень про спортивну діяльність за допомогою анкетування.

У процесі опитування можна запитати учня про таке:

– Які відчуття найчастіше переповнюють тебе під час занять і змагань з бойового хортингу?

– Який твій настрій під час організації змагань з бойового хортингу та спортивно-масової роботи?

– Що найчастіше викликає в тебе позитивні емоції під час рухливих ігор, занять бойовим хортингом та в процесі спортивно-масової роботи?

Також важливою є інформація про джерела ознайомлення учнів з вольовими якостями (наполегливістю, стриманістю, старанністю), рухливими іграми з елементами бойового хортингу, історією спорту, видами бойового хортингу, фізкультурно-масовою роботою загалом. Отриману інформацію доцільно зафіксувати у таблиці, зразок якої представлено нижче (табл. 4).

*Таблиця 4*

**Джерела отримання інформації учнів щодо наполегливості, стриманості, історії спорту, рухливих ігор, бойового хортингу та фізкультурно-масової роботи**

| № | Відповіді дітей | К-сть | % |
|---|---|---|---|
| 1 | Батьки | | |
| 2 | Учителі фізичної культури, початкових класів, тренери, вихователі | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Підручники | | |
| 4 | Бабуся й дідусь | | |
| 5 | Сестри й брати | | |
| 6 | Старші учні | | |
| 7 | Інтернет | | |
| 8 | Друзі | | |
| 9 | Спортивні взірці, спортсмени | | |
| 10 | Кінофільми | | |
| 11 | Телепрограми | | |
| 12 | Спортивні гуртки, секції | | |
| 13 | Позакласна діяльність | | |
| 14 | Не відповіли | | |
| | Разом | | 100 |

Під час моніторингового дослідження варто запропонувати учням дати роз'яснення щодо власних спортивних взірців (ідеалів). Результати фіксуються у таблиці (табл. 5).

*Таблиця 5*

**Спортивні взірці для учнів**

| № | Відповіді | Кількість учнів | Відсотки (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Тато | | |
| 2 | Мама | | |
| 3 | Дідусь | | |
| 4 | Бабуся | | |
| 5 | Брат | | |
| 6 | Сестра | | |
| 7 | Учитель фізичної культури, вихователь, тренер | | |
| 8 | Тренер спортивної секції, гуртка | | |
| 9 | Майстер спорту з бойового хортингу | | |
| 10 | Відомі українські спортсмени | | |
| 11 | Свій варіант | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Ніхто | | |
| 13 | Не відповіли | | |
| | Разом | | 100 |

Дієвим для визначення рівнів вихованості учнів є метод педагогічного спостереження, який використовують у процесі занять фізичною культурою, рухливими іграми, змагальної діяльності й спортивно-масової роботи.

Педагогічні спостереження мають проводитися систематично, що сприяє уявленню про кожного учня, глибшому вивченню їхньої поведінки в класі, на уроці фізичної культури. Метод педагогічного спостереження дає змогу краще визначити інтерес учнів до спортивної історії бойового хортингу і спортивних традицій рідної школи, місцевості, спортивних та рухливих ігор, занять бойовим хортингом у спортивних секціях та гуртках; їхнє ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу, рухливих ігор; бажання дотримуватися вимог у процесі занять до себе й інших та досягати поставленої мети; бажання брати участь у різних формах спортивно-масової роботи з бойового хортингу й долати зовнішні та внутрішні перешкоди тощо.

Важливим у визначенні рівнів вихованості учнів є також вивчення їхніх стосунків у сім'ї, шкільному колективі, участі в спортивному житті школи. Для цього обов'язковий момент моніторингового дослідження – *бесіди з учителями фізичної культури, тренерами з бойового хортингу, вихователями учнів, їх анкетування.*

Бесіди й анкетування спрямовані також на те, щоб з'ясувати в учителів та педагогічних працівників, якими методиками, програмами, педагогічними умовами, формами навчально-виховної роботи вони користуються у процесі занять з бойового хортингу; що є для них головним під час організації спортивно-масової роботи; які проблеми найчастіше турбують під час проведення навчально-тренувальних занять; чи є в загальноосвітніх навчальних закладах необхідний інвентар тощо.

Результати анкетування й бесід з учителями фізичної культури, тренерами з бойового хортингу, вихователями допомагають визначити рівні вихованості учнів у процесі занять бойовим хортингом; уточнити й удосконалити зміст виховного процесу; під час розроблення програми з бойового хортингу визначити оптимальні педагогічні умови, форми і методи роботи для виховання учнів; окреслити, яке місце посідає виховання учнів на уроках фізичної культури, в процесі рухливих ігор та занять бойовим хортингом; забезпечити належну взаємодію школи із сім'єю для виховання учнів; зібрати необхідну інформацію, яка допомагає ефективно виховувати і розвивати учнів у процесі занять бойовим хортингом.

Діагностувальні методи у *роботі з батьками* мають на меті збір інформації щодо складу сім'ї, професійної діяльності її членів; про те, які спортивні вподобання у сім'ях, у кожного представника та які спортивно-масові заходи організовуються; щодо особливостей взаємин батьків з дітьми, хто бере участь у їхньому вихованні; як проводяться вихідні дні і яке місце посідає спортивна діяльність; яке ставлення до виховання учнів засобами бойового хортингу.

Узагальнена схема здійснення моніторингового дослідження вихованості вольових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом представлена на рисунку 3 нижче.

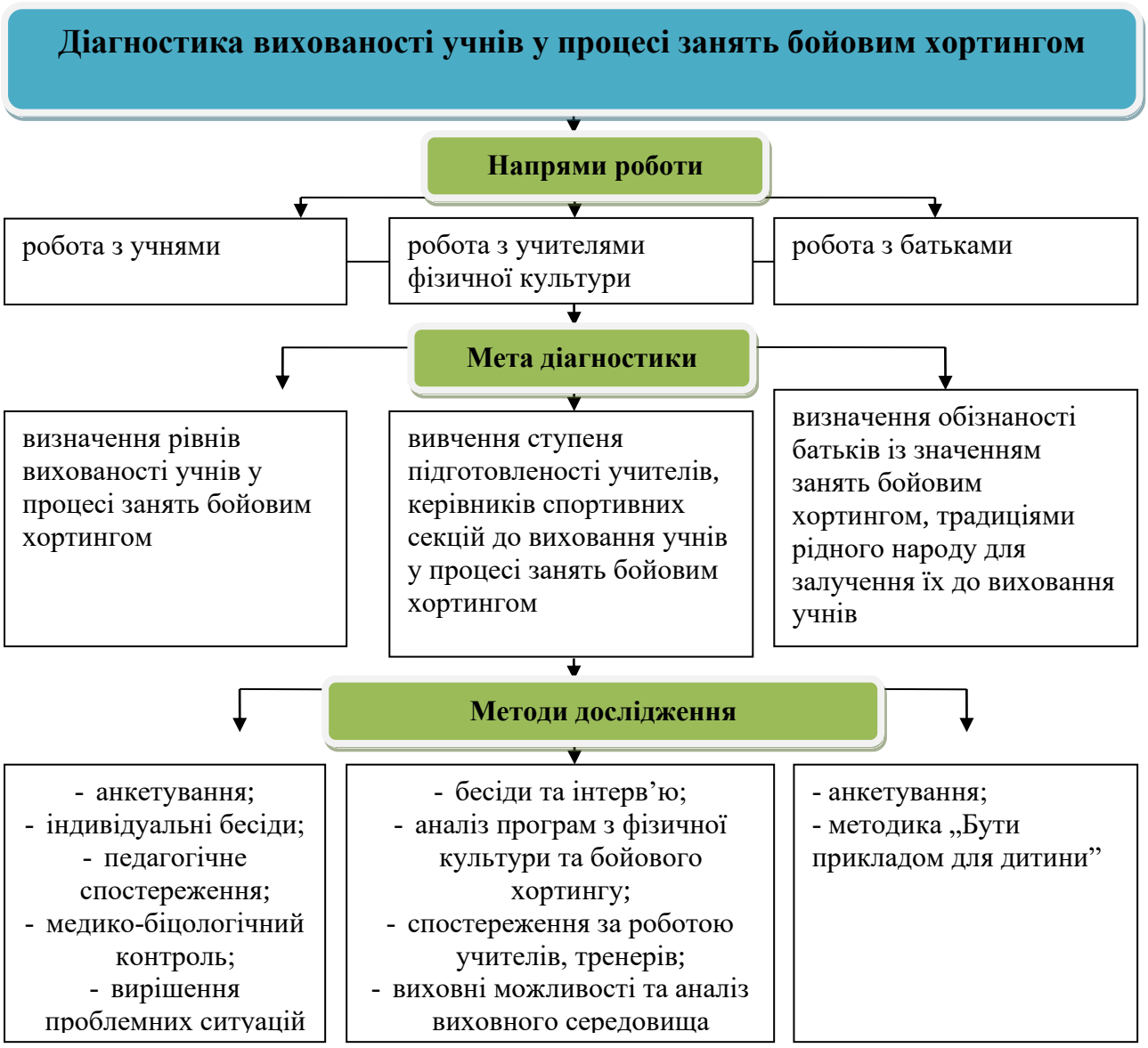


**Рис. 3. Схема моніторингового дослідження вихованості вольових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом**

***Діагностування вихованості патріотичних якостей учнів засобами бойового хортингу***

*Показниками* діагностування вихованості патріотичних якостей учнів засобами бойового хортингу можна визначити:

– обізнаність учнів про бойовий хортинг, його основні підрозділи, техніки і прийоми тощо та їхнє значення для захисника України;

– розуміння сутності і складників патріотизму, способів виявлення такої якості;

– наявність в учнів знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання військового обов'язку перед Батьківщиною;

– висока дисциплінованість учнів як майбутніх захисників України, безпосередньо військово-патріотична діяльність як фактор формування готовності до захисту України;

– свідомий вибір юнаками і дівчатами – випускниками загальноосвітніх шкіл військових професій;

– прояв самостійності, виконання військово-спортивних завдань не одним, а кількома способами, зв'язування навчального матеріалу і випробувань з власними життєвими спостереженнями.

– ставлення учнів до свого особистого військового обов'язку.

*Ознаки сформованості показників військово-патріотичної вихованості*

Для виявлення патріотичних почуттів учнів може проводитися опитування, що передбачає з’ясування:

- які якості притаманні патріоту України;
- чи вважає себе учень патріотом України;
- чи впевнений, що в України велике майбутнє;
- чи хотів би учень жити в іншій країні;
- чи військово-спортивні конкурси та змагання змінили світогляд, якості учня. Якщо так, то які саме?

Важливо вислухати мотиви учнів, чому вони хочуть служити в українській армії. Окрім цього, юнакам і дівчатам можна запропонувати пояснити твердження:

1. Патріотизм – стиль життя.

2. Армія – школа виживання і розвитку.

При аналізі узагальнених результатів опитування команди спортсменів слід враховувати результати відповідей і міркувань усіх членів команди.

Отже, використання у процесі занять бойовим хортингом різних діагностичних методик дає змогу удосконалити відповідний навчально-виховний процес, максимально зважати на інтереси спортсменів, корегувати перебіг тренувань, тематику і форми виховних заходів, визначати пріоритетні шляхи розвитку колективу спортсменів чи бойового хортингу загалом.

# ВИСНОВОК

Усім нам варто пам’ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою, її важко уявити деградованим п'яницею, крадієм, розпусником або наркоманом, вона не може бути зрадником, безсовісним бандитом, злодієм, вбивцею. Усі ці негативні явища просто несумісні з думками, почуттями та діями справжнього свідомого патріота-громадянина.

У результаті складних випробувань на тренуваннях з бойового хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань з бойового хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються юнаки і дівчата, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самобутність своєї нації, а свою велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Бойовий хортинг є одним із найбільш перспективних напрямів національно-патріотичного виховання дітей та молоді, оскільки закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою бойового хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України.

Якщо ви, дорогі читачі, прочитали цю монографію, то, сподіваємося, щиро поділятимете наше переконання: «Бойовий хортинг – національна виховна система дітей та молоді України».

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА**
**«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»**

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

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

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

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

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

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

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

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

Лященко Т. В. (044) 248-21-80

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко… - 2019.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
6. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоєць, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
7. Бойовий хортинг та здоров’я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.
8. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
9. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.
10. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
11. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.
12. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
13. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об’єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.
14. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

15. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

16. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Острянська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

17. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

18. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

19. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

20. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Звєрєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.

21. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

22. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

23. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

24. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

25. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

26. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29

травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

27. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський… - 2019.

28. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. Пустолякова // 2020.

29. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

30. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

31. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.

32. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Т. Федорченко // 2020.

33. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

34. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

35. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

36. ЕрьоменкоЭ. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

37. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

38. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

39. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

40. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

41. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

42. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

43. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

44. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

45. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров’я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

46. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.

47. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров’я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

48. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрьоменко Е. А., І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 322–334.

49. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.

50. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

51. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

52. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

53. ЄрьоменкоЕ. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

54. ЄрьоменкоЕ. А., & ВєхтєвВ. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).

55. Єрьоменко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров’я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126).

56. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.

57. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.

58. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

59. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

60. Єрьоменко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

61. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

62. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

63. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

64. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.

65. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

66. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

67. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

68. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

69. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.

70. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

71. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

72. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :

матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.

73. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

74. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

75. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

76. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

77. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

78. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

79. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

80. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

81. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

82. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 475 с.

83. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

84. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім’ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

85. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

86. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

87. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

88. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха,

Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

89. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

90. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

91. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мінвом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

92. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.

93. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

94. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

95. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

96. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

97. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]*. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

98. Єрьоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

99. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.

100. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

101. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

102. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

103. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

104.Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

105.Єрьоменко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрьоменко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

106.Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

107.Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

108.Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

109.Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

110.Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

111.Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

112.Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.

113.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

114.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.

115.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

116.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

117.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

118.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

119.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

120.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

121.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

122.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

123.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

124.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

125.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

126.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.

127.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

128.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

129.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

130.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

131.Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

132.Єрьоменко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

133.Єрьоменко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

134.Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

135.Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

136.Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.

137.Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

138.Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

139.Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

140.Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

141.Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.

142.Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.

143.Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

144.Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

145.Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.

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

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

148.Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

149.Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

150.Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.

151.Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

152.Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

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

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

155.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

156.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.

157.Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

158.Єрьоменко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

159.Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

160.Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

161.Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

162.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.

163.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

164.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

165.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

166.Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

167.Єрьоменко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

168.Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.

169.Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.

170.Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

171.Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрьоменко // *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.

172.Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

173.Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

174.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.

175.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

176.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

177.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

178.Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

179.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

180.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

181.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

182.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

183.Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

184.Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

185.Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

186.Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

187.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

188.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

189.Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

190.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.

191.Короткова Т. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. Короткова, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

192.Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

193.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.

194.Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

195.Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

196.Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

197.Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко… - 2020.

198.Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрьоменко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

199.Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во*

*освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

200.Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

201.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.

202.Острянська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Острянська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

203.Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

204.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

205.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

206.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

207.Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

208.Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

209.Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

210.Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

211.Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрьоменко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

212.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

213.Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

214.Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

215.Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

216.Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

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

218.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

219.Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур / А Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко… - 2020.

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

221.Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об’єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об’єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

222.Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров’я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

223.Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 399–415. Irpin.

224.Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortyngu* [Professiogram of a sports judge in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 343–353. Irpin.

225.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

226.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalniy systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 368–377. Irpin.

227.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.

228.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.

229.Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

230.Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

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

232.Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 353–368. Irpin.

233.Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

235.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 72–95. Irpin.

236.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

237.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

238.Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

239.Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

240.Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

241.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.

242.Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and

healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

243.Dikhtiarenko, Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

244.Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskyi… - - Dilemas contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

245.Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/

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

247.Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

248.Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

250.Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.

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

252.Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – С. 1–23. – Web of Science.

253.Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. Wiadomości Lekarskie, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128. Scopus.

254.Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. Sport Mont, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008. Scopus.

255.Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E.,Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

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

257.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

258.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

259.Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. (2020). Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

260.Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 6–14. Irpin.

261.Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 305–315. Irpin.

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

263.Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

264.Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

265.Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

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

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

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

269.Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A,, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

270.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.

271.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

272.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

273.Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpaliy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – С. 1-21. – Web of Science.

274.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.

275.Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnolohiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

276.Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko… - Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

277.Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 334–343. Irpin.

278.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.

279.Savchenko? A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

280.Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoi struktury do diy z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 315–322. Irpin.

281.Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of

athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

282. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 296–305. Irpin.

283. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

284. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting]. Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.

285. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagan i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 322–334. Irpin.

286. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

287. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 240–251. Irpin.

288. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.

289. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

290. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

291. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 28–40. Irpin.

292. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 185–195. Irpin.

293. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 6 (126).

294. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.

295. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the

readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 110–128. Irpin.

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

297. Yeromenko, E. A, Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 273–287. Irpin.

298. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

299. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 128–138. Irpin.

300. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 215–225. Irpin.

301. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

302. Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth* / Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

303. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

304. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

305. YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

306. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

307. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

308. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

309. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.

310.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

311.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

312.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [ etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

313.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

314.Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

315.Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.

316.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

317.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

318.Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

319.Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.

320.Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 225–240. Irpin.

321.Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychne samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 377–385. Irpin.

322.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.

323.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.

324.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

325.Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and

students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

326.Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

327.Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.

328.Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

329.Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. P. 4–5.

330.Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. Другої міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.

331.Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.

332.Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

333.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

334.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

335.Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

336.Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

337.Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

338.Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

339.Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

340.Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

341.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.

342. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

343. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

344. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

345. Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296. Irpin.

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

347. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

348. Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

349. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

350. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

351. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

352. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

353. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

354. Yeremenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

355. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

356.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

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

358.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

359.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.

360.Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

361.Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.

362.Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.

363.Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

364.Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years]. Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

365.Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.

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

367.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.

368.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.

369.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykholohichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.

370.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

371.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. … Dragomanov University. Series 15. Scientific and …

372.Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79). Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.

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

374.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

375.Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

377.Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.

378.Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). Viyskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

379.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

380.Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

381.Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

382.Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.

383.Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

384.Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).

385.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakostei osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 138–157. Irpin.

386. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.

387. 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.

388. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

389. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

390. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

391. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

392. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

393. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

394. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

395. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

396. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 195–215. Irpin.

397. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

398. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

399. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

400. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

401. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), pp. 27–34.

402. 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.

403. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 385–399. Irpin.

# ДОДАТКИ

*Додаток 1*

## ВИТОКИ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Перші згадки про козаків датуються кінцем XV століття. Перша документальна літописна згадка зафіксована 1489-го. Того року був похід проти татар, і в польського історика Бєльського є інформація, що провідниками його були козаки. Другого разу про козаків на галицькому Поділлі маємо звістку року 1491-го. Кромер і Бєльський оповідають, що того року на галицькому Поділлі скоїлася ворохобня селян проти шляхти, яка забрала у свої руки всі землі. На чолі ворохобників стояв козацький отаман на прізвище Муха. Перший документ, в якому згадано про козаків, належить до року 1499-го. То привілей великого князя київського Олександра. Грамотою тією визначено, яке мито мають міщани брати з козаків за рибальський промисел.

З початку XVI століття козаки займають уже визначну територію. Спочатку стрічаємо їх по староствах придніпровських територій (де розташовані сучасні українські міста: Верхньодніпровськ, Нижньодніпровськ, КПК Дніпровський, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Запоріжжя, Кам'янка-Дніпровська, Дніпрорудне), із подальшим розростанням поселень, наближених до річки Дніпро, Київському, Канівському, Черкаському, потім ми бачимо швидке розгалуження козацьких поселень у: Переяславському, Білоцерківському, Вінницькому, Хмельницькому старостві тощо. Незабаром розрослася козаччина і змінилася настільки, що козаки не тільки вже обороняють край, але за татарські напади відплачують такими самими нападами. У 20-х роках XVI століття козаки роблять уже напади на Крим, на Очаків, на Аккерман і на Буджацьку орду (Бессарабія). Пізніше літописи декого з козацьких ватажків непевне згадують як гетьманів, але то були звичайні старости. Між ними відомі: староста вінницький і брацлавський князь Костянтин Острозький, староста Хмельницький Предслав Лянскоронський і староста черкаський і канівський Остап Дашкевич. Останній боронив край від великого нападу кримських татар, і не тільки оборонив Черкаси, але розбив і прогнав татар. Отоді про козаків скрізь почали говорити.

З XVI століття козаччина швидко зростає і дає старостам спроможність не тільки обороняти край, але, гуртуючи численні потуги, переходити вже і на напади. Одним із здобутків таких нападничих рухів є заснування в половині XVI століття на дніпровському острові Хортиця Запорозької Січі, яка і стала колискою бойових традицій і звичаїв козацтва.

Коли число козаків розрослося, вони почали обороняти вже не тільки свої оселі, але й уходи, куди вони ходили на промисли. Під назвою «уходів» розуміються ті землі, що були приписані до Канівського, Черкаського та інших староств. До Канева, наприклад, були приписані ті землі, що займали полудневу частину Київщини, до Черкас – мало не вся Полтавщина, Херсонщина, Катеринославщина (землі сучасного Придніпров'я, Дніпропетровщина).

Найбільші обшири землі належали до Остра, Любеча, Києва і Черкас. Ціну цих уходів становив не ґрунт, а ті багатства, які там експлуатувалися, себто риба, звірі тощо. Уходникам було небезпечно в цих неоселих пустих землях: татарам завжди можна було їх непокоїти. Вони нападали на них, ловили, забирали в полон, відбирали поживу. З іншого боку, уходники повинні були, повернувшись додому, дати десятину заробітку старостам. Через те самі старости дбали про оборону уходів.

Один енергійний староста першої половині XVI століття канівський і черкаський, князь Дмитро Вишневенький, задумав протягти козацький кордон, щоб оборонити ті землі, куди уходники ходили на промисли. Він зорганізував контингент козаків, які по черзі ходили на низ Дніпра і там вартували уходи від нападів татар. Для фізичної та військової підготовки їм було необхідно тренуватися і постійно підтримувати бойові навички. Ці козаки на зиму верталися додому, а навесні виходила вже нова група.

Ще за часів Дмитра Вишневецького (за літописами: Байди – Вишневецького) козаки збудували собі там фортецю, але де саме вона була, точне її розташування тепер не можна вказати. Відомо лише, що одна була на острові Хортиці, друга – на Томаківському острові. Одне тільки певно, що вона була на низах Дніпра. Це й був перший початок Запорожжя, яке змінилося в самостійну громаду. Козаччина теж потроху розвивалася: поселенців прибувало, козаччина збільшувалася переселенцями з інших земель, Україна робилася селянською, самостійною збройною державою під авторитетом окремих отаманів козацтва. Але ж історичні відносини у Литві в другій половині XVI століття змінилися, і козацтво одразу зайняло роль опозиції до Литви. Велика переміна, яка вплинула на устрій козаччини, це Люблінська унія 1569 року.

У цей період почався активний культ військової сили козаків. У народі ходили чутки про їхню непереможну волю. Про тих хлопців, що не пройшли випробування до двадцяти п'яти років, помалу забували: вони ставали безіменними землевласниками, що не спромоглися стати воїнами, сказати «все або ніщо» і вступити до вільного козацтва, піти на Хортицю у Запорозьку Січ.

Рукопашні сутички починають популяризуватися. Можна вважати, що перемоги під час такого одноборства з представником ворожого війська відмічалися козаками як доблесні подвиги. Група найбільш відчайдушних і хоробрих запорізьких козаків перед боєм виходила зі строю і наближалася до супротивника ближче ніж на відстань рушничного пострілу і починала голосно або жестами знущатись і кепкувати над ворогом, доводячи його до стану розлюченості та викликаючи напруженість і нервозність у ворожих лавах. Однак часто при цьому наражались на рушнично-артилерійський вогонь, що призводило до загибелі сміливців.

Враховуючи специфіку козацького війська, зі своєрідною формою військової дисципліни і відсутністю писаних статутів, ця військова традиція була їхньою винятковою і характерною ознакою. Наприклад, поляки, татари та інші вороги запорізького козацтва подібних акцій не практикували.

Проте, окрім кепкування над противником, на такого роду розвідку покладалися також й інші практичніші завдання. Гарно підготовлені козаки,

переможці рукопашних сутичок у хорті (козацькому колі) виконували також функції бойового розвідувального дозору в сучасному розумінні. Ці особливо треновані за методиками Запорозької Січі козаки часом зустрічали авангард противника і на місці давали йому відсіч.

У ті історичні часи слово «Хорт» у козацькому середовищі, окрім поняття «Коло козаків для проведення сутички» або «Вільне козацьке коло», мало кілька понять: «поєдинок українських козаків із ворогами перед боєм», «двобій окремих воїнів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво»; «бій, боротьба між противниками»; «поєдинок, турнір, двобій, дуель»; «боротьба думок, поглядів»; «випробування юнаків».

Двобій окремих лицарів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво рукопашної сутички, вміння триматися на коні були улюбленими військовими видами спорту українських козаків. Про ті події існують козацькі прислів'я, про окремі сутички, поєдинки українських козаків з ворогами перед боєм: «Тоді будеш, вражий ляше, вдачею хвалиться, коли спробуєш зі мною та й на хорті биться» (дума); «Завзятий, як перець, поки не вийде на герець» (герцем називали козацьке випробування, суперечку, боротьбу думок, поглядів тощо); «Як татарин кривдне скаже, то й на хорті мертвим ляже» (йдеться про військові перемови перед бійкою з татарським військом); «Опівдні битва притихла, але не втихав герць: сотні турків ганяли на бойовищі, прискакували то тут, то там до окопів, якомога ближче, та викликали козаків на бій» (Мак., вибр., 1956, 486); «Вершники з обох боків розступилися й дали місце для герцю» (Рибак, Переясл. Рада, 1948, 146); «Бій, боротьба між противниками; поєдинок. Все так же сяє сонце над землею, як і тоді, коли ми йшли на герць» (Сос., Солов. далі, 1957, 49); «Скільки вас полягло у важкому життєвому герці, в нелегкій боротьбі, у годину важку і похмуру» (Забашта, Квіт.., 1960, 13).

«Сьогодні в тебе був справжній хорт» – казали досвідчені козаки новачку, який пройшов перший бій з ворогом або важке козацьке тренування, випробування, фізичне тестування у період між походами. Вчили на Запорозькій Січі воювати і виживати в абияких умовах. Коли козак застигнутий в одиночку у високій траві чи в лісному чагарнику, він, щоб обманути чуття ворога, щоб збити його зі сліду, гавкав по-лисячому, вив вовком, кував зозулею, кричав степовим пугом.

«Він має хортовий вишкіл» – говорили про вправного козака, який заслуговував повагу серед воїнів за те, що гарно орієнтувався і спритно поводив себе під час шабельної чи рукопашної сутички з ворогом. «Хіба йдеться тоді про достатки, коли хортовий козак тікає з міста у відкритий степ...», – таким патріотичним наголосом щодо оборони кордонів Хортиці виховували літні і досвідчені воїни-характерники молодих козачат. Але окрім бойової та фізичної підготовки в стані козаків були прийняті закони честі. Під впливом вимог цих законів козак мав бути не тільки сильним, а й морально порядним, не чинити зла оточуючим товаришам по козацькому куреню, а навпаки підтримувати гарні стосунки.

Про звичаї, що впроваджувалися на Хортиці, відомо досить багато: «не можна козаку красти чуже», «не можна ламати те, що не твоє», «... брехати тільки

без злого умислу та на потіху народу козацькому...» тощо. Виховання було дуже спрямованим. Усе це життя, повне зречення, повне злиднів, було сприйнято козаками для того, щоб захистити свою землю, свою неньку Україну, щоб боронити Велику Січ і увесь християнський світ від страшних турків і злих татар, які безугавно вторгалися десятками і сотнями тисяч на Україну і завжди зазначали свої набіги пожежами, розбійництвом, грабіжництвом, угоном незчисленних українців і усіх слов'ян у полон. Слід сказати, що виникнення Запорозької Січі мало велике історичне значення. Для пригноблених мас українського селянства вона була могутнім оплотом у боротьбі проти феодально-кріпосницької експлуатації і польсько-шляхетського гніту. В ній знаходили притулок і підтримку представники всіх верств українського народу. Запорозька Січ запалювала народні маси на битву з поневолювачами і підтримувала антифеодальні виступи.

Або взяти втікачів з різних земель на Хортицю, яких деякі історики характеризують і називають п'яницями, ледарями, розбишаками, втікачами. Але під впливом виховної системи і хортового вишколу Запорозької Січі вони переформовували свій світогляд, виховувалися серед воїнів, загартовували характер і ставали грозною силою особистого складу Війська Запорозького. І тепер це ті втікачі, невбиті після нападів селяни, гайдамаки, і ті розбишаки, котрі, перемагаючи страшні злидні, величезною самопожертвою та мужністю врятували всю південно-українську і південно-російську народність від гноблення її різними ворогами і втримали величезну територію Причерномор’я, Криму, Азову, Дону, Краснодарського і Ставропольського краю тощо.

Однак замість подяки цариця Катерина II через свого фаворита Г. Потьомкіна нещадно зруйнувала в 1775 році Запорозьку Січ, в Україні ввела кріпацтво. Вона забрала всю родючу запорізьку землю і віддала князеві Вяземському 250 тисяч десятин, князеві Прозоровському – 200 тисяч, і Потьомкіну – 150 тисяч десятин із Новоросійського краю.

Це зумовило передачу бойових хортових звичаєв від Запорозької Січі на ці землі та розгалужену мережу козацьких формувань. Багато чого коштує жменя рідної землі, яку і в наш час беруть виїжджаючі з собою на чужину. Ставлення козака до рідної землі збереглося в прислів'ях і приказках, що дійшли до наших днів: «Від землі взятий, землею годуюся, в землю і піду!». Чи були коли в історії приклади, щоб втекли поодинці і треновані козаки, і холопи, і злочинці за тисячі верст від своєї Батьківщини серед чужого і ворожого їм народу могли заснувати особливу держава, скласти сильну демократичну, волелюбну і релігійно-ідейну громаду, цілий народ, із його своєрідним правлінням, де старшого не було, а молодший – дорівнює всім, з особливими військовими прийомами, з особливою говіркою, іншими звичаями, а головне – лицарською ідеєю лягти кістьми за скривджених і пригноблених, за свої рідні землі запорозькі, за традицію і братерство Хортиці і православну віру, на диво всьому світу і на славу своїм нащадкам. Приклад в історії рідкісний, якщо не сказати – єдиний. Винятковим його назвати не можна, оскільки в історії подібного роду винятків не було і бути не могло.

Отже, козацьке бойове мистецтво, від якого і походить бойовий хортинг як кулачний двобій, найбільш повно зберіг свою сакральну функцію і є

трансформованим реліктом прадавньої чоловічого спілки воїнів з острова Хортиця. Ці бойові звичаї мали певний спортивний окрас, двобої проводилися і під час свят, і для загартування та прояву хоробрості не тільки воїнів, а й взагалі чоловіків, селян, рибалок, запрошених гостей, словом – усіх, хто мав бажання і був причетний до певної громади.

Місцем проведення сутичок і кулачних бійок зазвичай були: поле, берег річки Дніпро, балка, майдан, ліс тощо. Відомі в центральних місцях острова Хортиця козацькі кулачні двобої на вершині гори або пагорба, траплялися і в інших місцях уздовж Дніпра, де пагорб замінюється курганом, як, наприклад, в якомусь хуторі чи селі. Починали бійку діти, продовжувала молодь, а закінчували дорослі.

За замітками козаків, це відбувалося так: присутні позначають хорт як відповідне широке коло – місце зустрічі суперників, часто між присутніми молодими козаками на вулиці вже і так зав'язуються кулачні двобої. Усі «хлопці» поділяються на дві компанії: жителі одного кінця села, хутора, станиці йдуть проти жителів іншого кінця стінкою на стінку – «лава на лаву». Спочатку, звичайно, засилають маленьких козачат, яких «труять один на одного». Хлопчаки набігають один на одного верхи на палицях, озброєні прутами і з криками підбадьорення. Слідом за ними вже вступають у двобій і дорослі.

Сутички козаків, особливо запеклі кулачні двобої, проводились восени, навесні близько кінця березня, а також на масницю. У цей час молодь збирається великими групами, і кулачна бійка влаштовується між двома хуторами або між хуторами, селами і станицею. У цих битвах, нарівні з козаками, беруть участь і ті, що живуть при селах, хуторах, мешканці інших регіонів краю. Іноді були винятки. У селі на масницю «битися починали ветерани у віці 70-ти років і старше, хто міг, звичайно. Вийшовши з церкви, потоптавшись і розім'явшись на майдані, тобто на головній сільській площі, яка перед церквою і перебувала, вони починали задирати один одного словесно, нагадуючи кожному про вчинені ним за його довге життя гріхи, але, що найгірше, про те, що викликало глузування і виставляло старого в безглуздому, а то й ганебному вигляді».

Пам'ять у козаків-ветеранів була хороша, і вони запросто могли пригадати піввікову і більше давності необережність або помилку один до одного. Словесна розминка переходила у взаємні поштовхи в груди і плечі, а іноді і козацький кулак свистів у повітрі, з колишньою жвавістю і точністю потрапляючи у лоба, ніс або вухо опонента. Діди-козаки швидко стомлювалися, і їх місце займали чоловіки років 60-ти. Поступово підтягувалися козаки найбільш боєздатних віків – 30-40-річні. Битва згодом знаходила правильний вигляд, козаки ставали у хорт, оточували колом бійців, і свято продовжувалося у присутності керівників куренів, польових отаманів тощо.

Під бійкою у хорті – живому колі з козаків, за межами Запорозької Січі, окрім бойового вишколу для війни з ворогом, розуміють напіворганізований спосіб вирішення напруги між селами, своєрідний внесок неодруженої молоді у зміцнення репутації свого села. З іншого боку, головним у святковій бійці слід вважати демографічний контекст: бійки як тілесна практика, пов'язана з іншим (народження, шлюб, смерть) і впливає на перебіг демографічних процесів. Дівчата

дивляться на хлопців, родини формуються за певним відбором, проводиться ефективне тестування знань, умінь і навичок не тільки бойового, а й життєво-побутового характеру. Якщо хлопець вийшов у хорт – він вже стоїть на щабель вище тих, у кого не вистачає сміливості, отримує відповідну повагу і схвалення молодіжної громади, а козацькі ватажки, відповідно, відбирають собі перспективну молодь у бойові підрозділи.

*Додаток 2*

# КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Важливим складником державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту.

Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про винятково високу ефективність засобів фізичної культури і спорту, бойового хортингу в профілактичній діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом, курінням та правопорушеннями, особливо серед молоді.

У Концепції охорони здоров’я населення України на період до 2016 р, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2012 № 5402, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 4 жовтня 2010 № 1755, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту від 18.07.2013 р. № 5/121).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

– визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);

– підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;

– єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;

– гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;

– взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;

– визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Бойовий хортинг – національний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник,

формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені).

**І. Характеристика стану розвитку бойового хортингу в Україні.**

Нині, ґрунтуючись на матеріалах офіційних засобів масової інформації та результатах спортивних змагань, можна зробити висновок, що стан розвитку бойового хортингу в Україні не можна визнати повною мірою задовільним.

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються масовим бойовим хортингом, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

Знижується доступність бойового хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми бойового хортингу – клубного спорту.

Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити бойовий хортинг конкурентоспроможним продуктом порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств. Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.

Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового бойового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток бойового хортингу.

Відсутній механізм проведення змагань клубного бойового хортингу регіонального і всеукраїнського рівнів, а також перспективи зростання для спортсменів – членів клубів.

**ІІ. Мета і завдання Концепції.**

Основна мета Концепції – створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через досягнення конкретних результатів у:

– забезпеченні масовості бойового хортингу за допомогою неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

– формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки

військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

– підготовці резерву та гідному виступі українських спортсменів на міжнародних змаганнях вищого рівня;

– досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

– формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

***Основні завдання у розвитку бойового хортингу:***

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку бойового хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи бойового хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки спортсменів високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом.

11. Побудова ефективної системи пропаганди бойового хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

## ІІІ. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

Головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність – його потреба у всебічному розвитку своєї особистості.

Цілісність особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетними компонентами в процесі заняття

бойовим хортингом повинні виступати самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їх заняття бойовим хортингом і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

Консолідація дій органів влади усіх рівнів, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку бойового хортингу.

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку бойового хортингу з урахуванням специфіки та цільової установки на розвиток:

– масового традиційного бойового хортингу (фізична культура і спорт для всіх);

– бойового хортингу як професійного спорту (бойового хортингу як спортивного руху);

– бойового хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);

– бойового хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);

– бойового хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

Використання результатів наукових досліджень при розробленні та реалізації програм розвитку бойового хортингу і формуванні здорового способу життя з урахуванням необхідності виявлення та усунення основних факторів, що стримують розвиток бойового хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

Відкритість системи бойового хортингу для вільного доступу різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ в процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

Використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем розвитку бойового хортингу.

**Основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу**

1. Організаційна діяльність.
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.
6. Інформаційне забезпечення.

**IV. Механізм реалізації Концепції розвитку бойового хортингу.**

*Організаційна діяльність і створення системи клубного бойового хортингу.*

Важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації бойового хортингу в країні є розвиток клубного бойового хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з бойового хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами бойового хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами.

Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів бойового хортинг – РАНК), що дає змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів бойового хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів бойового хортингу.

Підґрунтям розвитку клубного руху бойового хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Національної федерації бойового хортингу України в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують бойовий хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного бойового хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з бойового хортингу для всіх вікових груп населення (в трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять бойовим хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

З метою вирішення проблем залучення до активних занять бойовим хортингом дітей та молоді особливу увагу необхідно звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку повинна бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвіллєвої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, замикаючи їх на клуби бойового хортингу.

Вся система роботи, спрямованої на розвиток клубного бойового хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності, повинна бути націлена на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

**V. Нормативно-правова діяльність.**

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

– Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань з бойового хортингу).

– Положення про проведення всеукраїнських змагань, в якому поряд з існуючими змаганнями за правилами WCHF будуть передбачені змагання з демонстрації техніки бойового хортингу (Форма).

– Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських).

– Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України, як основи для створення професійної клубної Ліги бойового хортингу.

– Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів РАНК.

– Положення про кваліфікаційні змаганнях з техніки бойового хортингу (РАНК).

5.2. Внесення змін і доповнень до:

– Всеукраїнського переліку визнаних видів спорту в Україні (відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Мінмолодьспорту України від 23.06.2013 р № 317).

– Єдиної спортивної класифікації України.

5.3. Розроблення, затвердження та впровадження навчальних програм і методичних матеріалів з бойового хортингу для:

– дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;

– ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;

– вищих, середній і дошкільних навчальних закладів;

– навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;

– спецпідрозділів силових структур;

– спортивних клубів по роботі з особами різного віку і фізичної підготовленості, у тому числі особами з обмеженими фізичними можливостями і вадами.

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

– боротьбою проти використання спортсменами допінгу, наркотиків, забезпеченням безпеки та правопорядку на спортивних змаганнях, що виключають можливість хуліганської поведінки вболівальників під час спортивних змагань, прояви жорстокості і насильства, а також інших антигромадських дій, які чинять негативний вплив на особистість і суспільство;

– прийняттям правових рішень з питань відтоку українських спортсменів, особливо молодих, і фахівців за межі України.

**VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.**

6.1. Удосконалення механізму використання відомчих спортивних баз для підготовки збірних команд різного рівня, а також для занять бойовим хортингом осіб, які мають обмежені фізичні можливості, ослаблене здоров'я (інвалідів).

6.2. Будівництво в областях України сучасних спортивних споруд – центрів для занять бойовим хортингом та проведення спортивно-масових заходів.

6.3. Створення і розвиток регіональних опорних центрів бойового хортингу, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном.

6.4. Створення сприятливих умов для:

організацій, що реалізують програми, спрямовані на розвиток бойового хортингу серед інвалідів, дітей-сиріт та малозабезпечених верств населення;

спонсорів та інвесторів, що направляють свої кошти на реалізацію спортивно-масових програм бойового хортингу, на підготовку спортивного резерву та збірної команди України до участі в міжнародних змаганнях вищого рівня.

6.5. Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток бойового хортингу, з урахуванням загальнодержавних інтересів:

на дитячо-юнацький спорт – 50 %;

на спортивно-масову роботу – 25 %;

на спорт вищих досягнень і професійний спорт (Всесвітні Ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати і кубки Європи) – 25 %.

6.6. Пріоритетність державної підтримки розвитку бойового хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами:

безоплатне субсидування (гранти);

надання пільгових позик і кредитів;

укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу;

залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку бойового хортингу;

заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування бойового хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо).

## VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

7.1. Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери бойового хортингу у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

7.2. Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з бойового хортингу, систему атестації фахівців.

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

для роботи з різними групами напрямів масового бойового хортингу;

з питань менеджменту та пропаганди бойового хортингу як принципу здорового способу життя;

громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з бойового хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки спортсменів.

7.6. Організація наукових досліджень у сфері бойового хортингу – розроблення найбільш актуальних проблем бойового хортингу та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку бойового хортингу.

Пріоритетні напрями розвитку науки у сфері бойового хортингу:

розроблення теоретико-методологічних засад підготовки спортсменів;

науково-методичне обґрунтування і забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації та спортивного резерву;

організаційне, правове, ресурсне та інформаційне забезпечення сфери бойового хортингу;

теоретичні та методичні засади розвитку та вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів.

**VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.**

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень необхідно забезпечити гармонійне поєднання державного і громадського управління.

8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.

8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги бойового хортингу.

8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Всесвітньої федерації бойового хортингу, Європейської федерації бойового хортингу, Національної федерації бойового хортингу України і календаря клубного чемпіонату України.

8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.

8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців бойового хортингу;

8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.

8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

**IX. Інформаційне забезпечення.**

9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку бойового хортингу.

9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з бойового хортингу.

9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з бойового хортингу, виготовлення рекламної продукції.

9.4. Висвітлення заходів з бойового хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

Дієва пропаганда бойового хортингу, ефективна навчально-освітня діяльність сприятимуть збільшенню числа людей, які займаються бойовим хортингом, ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно позначиться на зниженні захворюваності та наркотизації, споживанні алкоголю, цигарок, скороченні правопорушень, особливо молоддю, надасть дієву допомогу у вихованні, самовдосконаленні і самоосвіті людини, підвищенні її працездатності і виконанні нею обов'язку щодо захисту Батьківщини.

**X. Очікувані результати.**

У результаті реалізації концепції:

збільшиться в 2-3 рази число людей, які займаються бойовим хортингом в країні;

буде створена система розвитку клубного бойового хортингу в України;

будуть забезпечені умови для точного обліку всіх спортсменів, контролю динаміки їх вдосконалення, вдосконалення членської політики в Національній федерації бойового хортингу України;

будуть створені умови для гідного виступу збірної команди України на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах світу та Європи.

буде сформована правова, матеріально-технічна та науково-методична база для подальшого розвитку бойового хортингу в Україні.

*Додаток 3*

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 5–9 КЛАСИ

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів бойового хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм

бойового хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з бойового хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з бойового хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання бойового хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

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

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що бойовий хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

## 1 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу.<br>Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.<br>Поняття про фізичний розвиток і | **Учень, учениця:**<br>**характеризує:** історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу;<br><br>оздоровчі принципи бойового хортингу;<br>особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; |

| | |
|---|---|
| фізичну підготовку у бойовому хортингу.<br>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.<br>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.<br>Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги.<br>Сучасний спортивний інвентар.<br>Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. | поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу;<br>шкідливість куріння для здоров'я школяра<br><br>**називає:** види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання;<br><br>**описує:** спортивну форму бойового хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги;<br>**називає:** види сучасного спортивного інвентарю;<br>**дотримується правил:** техніки безпеки під час занять бойовим хортингом; |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами;<br>перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.<br><br>*Спеціальна фізична підготовка*<br>*Вправи для розвитку фізичних якостей:*<br>**швидкості:** біг 30 м, 60 м,<br>прискорення 10–30 м,<br>**сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.<br><br>**спритності:** "човниковий" біг, стрибки через скакалку;<br>**витривалості:** рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).<br>**координації рухів:** вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима;<br>*рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. | **виконує:** стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;<br>стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст;<br>*Вправи для розвитку фізичних якостей*:<br>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;<br><br>згинання та розгинання рук в упорі лежачи:<br>*хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави;<br>"човниковий" біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад);<br>рівномірний біг до 1000 м:<br>*хлопці* – 1000 м, *дівчата* – 500 м;<br>ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима;<br>**застосовує** страховку під час виконання вправ;<br><br>**бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад); |
| **Примітка.** Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), | |

| | |
|---|---|
| швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці). | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Стійка спортсмена, її різновиди*: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; | **володіє:** основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; |
| *Елементарні технічні рухи*: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; | **виконує:** види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; |
| *самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати)*: на спину, на бік, на сідниці; | *самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати)*: на спину, на бік, на сідниці; |
| *спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; | *спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); |
| *вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Перша захисна" /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно. | **демонструє** навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу захисну; |
| *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. |
| **Примітка.** Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні. | |

## 2 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на | **Учень, учениця:** **характеризує** історію та завдання заснування і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на |

| | |
|---|---|
| сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.<br>Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу.<br>Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України.<br><br>Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.<br>Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України.<br>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу. | сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені;<br>оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу;<br><br>правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України;<br>**наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом;<br>**орієнтується** у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків»;<br>**пояснює** значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;<br><br>**називає** принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України;<br>**дотримується** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу; |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;<br>*Спеціальна фізична підготовка*<br>*Вправи для розвитку фізичних якостей:*<br>**спритності:** стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;<br><br>**витривалості:** імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.);<br>**сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи;<br><br><br>**швидкості та реакції:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною направлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);<br>**гнучкості:** вправи з широкою | **виконує:** стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;<br>перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;<br><br><br><br><br>різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад);<br>**імітує** техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.);<br><br>**виконує** згинання та розгинання рук в упорі лежачи:<br>*хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави;<br>швидкісні розвороти та зміни направлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);<br><br><br>вправи з широкою амплітудою рухів руками та |

| | |
|---|---|
| амплітудою рухів;<br><br>**швидкісно-силових якостей:**<br>стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;<br>*Навчальні розважальні ігри*:<br>Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол";<br>*рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. | ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера;<br><br>стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;<br><br>**бере участь** у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі "Малюкбол";<br>рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад). |
| **Примітка.** Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат. | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Пересування*: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;<br>*поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу*: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);<br>*спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;<br>*спеціальні дихальні вправи*:<br>спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;<br>*вправи для рук*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); | **виконує:** способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;<br><br>*поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу*: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);<br><br>*спеціальні акробатичні вправи*: <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);<br>*спеціальні дихальні вправи*:<br>спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;<br><br>**володіє:**<br>*технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового |

| | |
|---|---|
| оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу;<br>*вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу;<br>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.<br>*вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>Форма "Перша атакувальна" /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самостійно.<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | хортингу;<br>*технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу.<br>**виконує:**<br>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.<br>**демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно:<br>– першу атакувальну.<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. |

## 3 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту бойового хортингу, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;<br>Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Класифікація технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим. | **Учень, учениця:**<br>**характеризує:** культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;<br>**має поняття про:** відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу;<br>**називає:** види технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровчої системи;<br>**дотримується правил:** особистої гігієни, питного режиму, техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. |

| | |
|---|---|
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; | **виконує:** стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; |
| *Спеціальна фізична підготовка*<br>*Вправи для розвитку фізичних якостей:*<br>**сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи. | згинання та розгинання рук в упорі лежачи:<br>*хлопці* – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави; |
| **швидкості:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи бойового хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); | старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); |
| **швидкості пересувань:** пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; | пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; |
| **спритності:** "човниковий" біг; | "човниковий" біг 4х9 м.; |
| **швидкісно-силових якостей:** стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; | стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок:<br>*хлопці* – з повного присіду, *дівчата* – у напівприсіді; |
| **витривалості:** рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); | рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); |
| *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. | **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з бойового елементами хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад). |
| **Примітка.** Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців. | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Класифікація технічних елементів бойового хортингу:*<br>*пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка | **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у |

| | |
|---|---|
| простих поворотів у русі в стійці;<br>*самостраховки*: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);<br>*вправи для рук*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу;<br>*вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу.<br>*комбінації дій руками та ногами*: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу;<br>*вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно.<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | русі в стійці;<br>самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);<br>**володіє:**<br>*технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу;<br>*технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу.<br>**виконує:** *комбінації дій руками та ногами*: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу;<br>**демонструє:** навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно:<br>– другу захисну;<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. |

## 4 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом.<br><br>Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання | **Учень, учениця:**<br>**характеризує:** гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом;<br>**має поняття про:** значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти |

| | |
|---|---|
| природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.<br>Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини.<br><br>Рекомендації щодо порядку дня спортсменів.<br>Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.<br>Засоби попередження інфекційних захворювань.<br>Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу. | загартувань;<br>**характеризує:** поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня;<br>**отримує рекомендації** щодо порядку дня спортсменів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність.<br><br><br><br>**називає:** засоби попередження інфекційних захворювань;<br>**розказує про:** роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу; |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>*Загальнорозвивальні фізичні вправи*:<br>стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br>*вправи на витривалість*:<br>рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);<br>*Спеціальна фізична підготовка*<br>*Спеціальні фізичні вправи*:<br>– згинання та розгинання рук в упорі лежачи;<br>– піднімання тулуба в сід;<br>– шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги;<br>– шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги;<br>– вистрибування вгору з присіду, 30 разів;<br>– стрибки через скакалку на час (вперед і назад).<br>*акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);<br>*вправи на спеціальну витривалість*:<br>високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; | **виконує:** загальнорозвивальні фізичні вправи:<br>стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br><br>*вправи на витривалість*:<br>рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);<br><br>*спеціальні фізичні вправи*:<br>– згинання та розгинання рук в упорі лежачи;<br>– піднімання тулуба в сід;<br>– шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги;<br>– шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги;<br>– вистрибування вгору з присіду, 30 разів;<br>– стрибки через скакалку на час (вперед і назад).<br><br>*акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);<br><br>**виконує:**<br>високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; |

| | |
|---|---|
| спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.);<br>*рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. | спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.);<br>**бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад). |
| *Примітка.* Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці). | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°);<br>удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). | **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°);<br>удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). |
| *оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. | *оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. |
| *вправи для рук*: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).<br>*вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).<br>*вправи для тулуба*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; | **володіє:**<br>*технікою дій руками*: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).<br>*технікою дій ногами*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).<br>*технікою дій тулубом*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; |
| *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>Форма "Друга атакувальна" /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під | **демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно:<br>– другу атакувальну; |

| | |
|---|---|
| рахунок і самостійно.<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | <br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. |

## 5 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу.<br><br>Вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу.<br>Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу.<br>Основні технічні дії в бойовому хортингу.<br>Основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів.<br><br><br>Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій.<br>Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки бойового хортингу. | **Учень, учениця:**<br>**характеризує:** гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу;<br>вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму;<br>**називає:** основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу;<br>**має поняття про:** психологічну підготовку в бойовому хортингу;<br>основні технічні дії в бойовому хортингу;<br>основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;<br>**називає:** види тактики бойового хортингу;<br>основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій.<br><br>**дотримується:** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки бойового хортингу; |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>*Загальнорозвивальні фізичні вправи*:<br>вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br>*вправи на витривалість*:<br>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);<br>*Спеціальна фізична підготовка*<br>*вправи на спеціальну витривалість*: | <br><br>**виконує:** вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br><br>*вправи на витривалість*:<br>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);<br><br><br>*вправи на спеціальну витривалість*: |

| | |
|---|---|
| – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.;<br><br>*рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. | – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br><br>– внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br><br>– "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.;<br><br>**бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад). |
| **Примітка.** Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата). | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;<br>*оздоровчі дихальні вправи*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;<br>*вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);<br>махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;<br>*вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і | **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;<br><br>*оздоровчі дихальні вправи*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;<br><br>**володіє:**<br>*технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);<br>махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;<br><br>*технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним |

| | |
|---|---|
| швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;<br>*вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;<br>*комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.);<br>*вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно;<br>*групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;<br>*технікою тулуба спортсмена*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;<br>**виконує:**<br>*комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.);<br>*вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>**демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно:<br>– третю захисну;<br>*групове виконання форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.<br>**дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках. |

## Орієнтовні навчальні нормативи

| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання (5 клас) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів) | хл. (від підлоги) | до 4 | 4 | 7 | 10 |
| | | дівч. (від лави) | до 4 | 4 | 6 | 8 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів) | хл. | до 10 | 10 | 20 | 28 |
| | | дівч. | до 9 | 9 | 18 | 27 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів | хл. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівч. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| 2 рік навчання (6 клас) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів) | хл. (від підлоги) | до 6 | 6 | 10 | 14 |
| | | дівч. (від лави) | до 5 | 5 | 7 | 9 |
| | Піднімання тулуба в сід за | хл. | до 11 | 11 | 19 | 29 |

| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| | 30 с, (кіл-ть разів) | дівч. | до 10 | 10 | 18 | 28 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів | хл. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівч. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| 3 рік навчання (7 клас) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів) | хл. (від підлоги) | до 9 | 9 | 14 | 18 |
| | | дівч. (від лави) | до 6 | 6 | 9 | 12 |
| | Нахил уперед з положення сидячи, (см) | хл. | до 2 | 2 | 4 | 7 |
| | | дівч. | до 7 | 7 | 9 | 12 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів) | хл. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| | | дівч. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| | Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів) | хл. | 60 | 65 | 70 | 80–90 |
| | | дівч. | 57 | 60 | 65 | 70 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів | хл. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівч. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| 4 рік навчання (8 клас) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів) | хл. (від підлоги) | до 10 | 10 | 15 | 20 |
| | | дівч. (від лави) | до 7 | 7 | 10 | 13 |
| | Нахил уперед з положення сидячи, (см) | хл. | до 2 | 2 | 5 | 8 |
| | | дівч. | до 8 | 8 | 10 | 13 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів) | хл. | до 13 | 13 | 21 | 31 |
| | | дівч. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| | Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів) | хл. | 70 | 75 | 80 | 90–100 |
| | | дівч. | 67 | 70 | 75 | 80 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів | хл. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівч. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| 5 рік навчання (9 клас) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів) | хл. (від підлоги) | до 12 | 12 | 18 | 25 |
| | | дівч. (від лави) | до 8 | 8 | 12 | 15 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів) | хл. | до 14 | 14 | 22 | 32 |
| | | дівч. | до 13 | 13 | 21 | 31 |
| | Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів) | хл. | 28 | 31 | 34 | 37 |
| | | дівч. | 24 | 26 | 29 | 32 |
| | Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів) | хл. | 80 | 85 | 90 | 100–110 |
| | | дівч. | 77 | 80 | 85 | 90 |

| Рік навчання | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів | хл. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівч. | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |

## Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

| № з/п | Обладнання | Кількість |
|---|---|---|
| 1 | Бруси гімнастичні паралельні (або навісні) | 1 шт. |
| 2 | Лава гімнастична | 4 шт. |
| 3 | Мати гімнастичні | 4 шт. |
| 4 | Перекладина гімнастична (або навісна) | 2 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Стінка гімнастична | 4 шт. |

## Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

| № з/п | Індивідуальне спорядження | Кількість |
|---|---|---|
| 1 | Взуття спортивне (кросівки або кеди) | 1 шт. |
| 2 | Уніформа хортингу "хортовка" (куртка, пояс і брюки) | 1 шт. |

*Додаток 4*

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 10–11 КЛАСИ

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту бойового хортингу в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Бойовий хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

– формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

– набуття елементарних навичок і знань з виду спорту бойового хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

– формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

– вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;

– виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;

– виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;

– розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);

– профілактика асоціальної поведінки учнів засобами бойового хортингу та фізичної культури;

– формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

– виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Модуль «Бойовий хортинг» проводить відповідно підготовлений учитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів бойового хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки бойового хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Бойовий хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Бойовий хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;

вивчення прийому в спрощених умовах;

удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;

закріплення прийому в роботі.

На відміну від програми навчання модуля «Бойовий хортинг» для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів, даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів бойового хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

## 6 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Історія розвитку бойового хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні. | **Учень, учениця:**<br>**дає аналіз:** історії розвитку бойового хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні; |
| Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. | **характеризує:** роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; |
| Характеристика й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів бойового хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. | **має поняття про:** характеристику й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення;<br>**розказує про:** класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів бойового хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; |
| Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. | самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. |
| Засоби загартування. | **перелічує і робить аналіз:** засобам загартування; |
| Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках. | **характеризує:** фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах.<br>**називає:** засоби першої допомоги при нещасних випадках. |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальнорозвивальні фізичні вправи*:<br>вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; | **виконує** загальнорозвивальні фізичні вправи:<br>вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; |
| *спеціальні фізичні вправи*:<br>– згинання та розгинання рук в упорі лежачи; | *спеціальні фізичні вправи*:<br>– згинання та розгинання рук в упорі лежачи; |
| – піднімання тулуба в сід; | – піднімання тулуба в сід; |
| – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; | – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; |
| – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; | – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; |
| – вистрибування вгору з присіду; | – вистрибування вгору з присіду; |

| | |
|---|---|
| – прискорення, повторний біг;<br><br>– стрибки через скакалку;<br>– біг 1000 м;<br>*акробатичні вправи*:<br>– стійка на руках;<br>– перевороти в сторону;<br>*вправи на спеціальну витривалість*:<br>– високе піднімання стегна з фронтальної стійки;<br><br>– внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки;<br><br>– "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки). | – прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30, 2х60 м;<br>– стрибки через скакалку;<br>– біг 1000 м;<br>*акробатичні вправи*:<br>– стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с.;<br>– перевороти в сторону (у ліву та праву);<br>*вправи на спеціальну витривалість*:<br>– високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв. |
| **Примітка.** Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки). | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Базові пересування*:<br>зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);<br>зміна стійки набіганням;<br>відхід ногою (лівою, правою);<br>різні способи пересувань, зупинок;<br>*оздоровчі дихальні вправи*:<br>спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином);<br>*Техніка рухів руками та ногами*:<br>*вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі;<br>виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення;<br>*вправи для ніг*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання | **виконує:** базові пересування:<br>– зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);<br><br>– зміна стійки набіганням;<br>– відхід ногою (лівою, правою);<br>різні способи пересувань, зупинок;<br>*оздоровчі дихальні вправи*:<br>спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином);<br><br>*техніку рук спортсмена*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі;<br>виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення;<br><br>*техніку ніг спортсмена*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; |

| | |
|---|---|
| серій імітаційних вправ техніки ніг;<br>*вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ;<br>*спеціальні вправи бойового хортингу*:<br>вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням;<br>техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу;<br>імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі;<br>*вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>Форма "Третя атакувальна" /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно;<br>*групове виконання оздоровчої форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | *техніку тулуба спортсмена*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ;<br>*спеціальні вправи бойового хортингу*:<br>вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням;<br>техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу;<br>імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі;<br>**демонструє:** оздоровчу навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно:<br>– третю атакувальну;<br>*групове виконання оздоровчої форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.<br>**Дотримується:** правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу. |
| **Примітка.** Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні. | |

## 7 рік вивчення

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
|---|---|
| ***Теоретичні відомості*** | |
| Філософія бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи.<br>Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу.<br>Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності. | **Учень, учениця:**<br>**характеризує:** філософію бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи;<br>вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу;<br>систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності; |

| | |
|---|---|
| Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу.<br>Гурток (секція) бойового хортингу в школі.<br><br>Формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат.<br>Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку.<br>Бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України.<br>Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків.<br>Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу.<br>Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. | фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу;<br><br>**має поняття про:** гурток (секцію) бойового хортингу в школі;<br>**характеризує:** формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат;<br><br>**розповідає про:** допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку;<br><br>**характеризує:** бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків;<br><br>**розповідає про:** організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу;<br>**дотримується:** правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом; |
| ***Загальна та спеціальна фізична підготовка*** | |
| *Загальна фізична підготовка*<br>*Загальнорозвивальні фізичні вправи*:<br>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br>*вправи на витривалість*:<br>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);<br>*Спеціальна фізична підготовка*<br>*вправи на спеціальну витривалість*:<br>комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;<br>– високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– мах прямою ногою зовні всередину | **виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;<br><br>*вправи на витривалість*:<br>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);<br><br>*вправи на спеціальну витривалість*:<br>вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;<br>– високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– мах прямою ногою зовні всередину з обраної |

| | |
|---|---|
| з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки). | стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br>– "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв. |
| **Примітка.** Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата). | |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| *Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу;<br>*вправи для рук і оздоровче дихання*:<br>– рухи з відкритою долонею;<br>– рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями;<br>імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);<br>оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;<br>*вправи для ніг і оздоровче дихання*:<br>імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;<br>*вправи для тулуба*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;<br>*спеціальні вправи бойового хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації;<br>*вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:<br>Форма "Інструкторська захисна"/І-з/ | **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу;<br>*техніку рук і оздоровче дихання*:<br>– рухи з відкритою долонею;<br>– рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями;<br>імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);<br>оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;<br>*техніку ніг спортсмена й оздоровче дихання*:<br>імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;<br>*техніку тулуба спортсмена*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;<br>*спеціальні вправи бойового хортингу*:<br>вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації;<br>**демонструє:** оздоровчу навчальну форму |

| | |
|---|---|
| – «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно;<br>*групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. | бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно:<br>– інструкторську захисну;<br>*групове виконання оздоровчої форми*:<br>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.<br>**дотримується:** правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу. |

## Орієнтовні навчальні нормативи

| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 рік навчання (10 клас) | Підтягування у висі,(кіл-ть разів) | юн. (у висі) | до 5 | 7 | 9 | 11 |
| | | дівчата (у висі лежачи) | до 10 | 12 | 15 | 20 |
| | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів) | юнаки (від підлоги) | до 12 | 15 | 20 | 30 |
| | | дівч. (від лави) | до 10 | 10 | 12 | 16 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів) | юнаки | до 17 | 18 | 27 | 38 |
| | | дівчата | до 16 | 17 | 24 | 35 |
| | Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів) | юнаки | 29 | 33 | 37 | 40 |
| | | дівчата | 25 | 27 | 30 | 34 |
| | Стрибок у довжину з місця, см. | юнаки | 155 | 170 | 180 | 210 |
| | | дівчата | 130 | 145 | 160 | 170 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів | юнаки | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівчата | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| 7 рік навчання (11 клас) | Підтягування у висі, (кіл-ть разів) | юн. (у висі) | до 6 | 8 | 10 | 12 |
| | | дівчата (у висі лежачи) | до 12 | 14 | 17 | 22 |
| | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів) | юнаки (від підлоги) | до 14 | 17 | 25 | 35 |
| | | дівч. (від лави) | до 12 | 14 | 17 | 20 |
| | Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів) | юнаки | до 20 | 22 | 35 | 45 |
| | | дівчата | до 18 | 20 | 30 | 40 |
| | Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів) | юнаки | 31 | 35 | 39 | 42 |
| | | дівчата | 27 | 29 | 32 | 35 |

| Рік навчання | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| | Стрибок у довжину з місця, см. | юнаки | 165 | 185 | 205 | 225 |
| | | дівчата | 135 | 150 | 165 | 180 |
| | Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів | юнаки | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |
| | | дівчата | 1–2–3 | 4–5–6 | 7–8–9 | 10–11–12 |

## Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

| № п/п | Обладнання | Кількість |
|---|---|---|
| 1. | Бруси гімнастичні паралельні (або навісні) | 1 шт. |
| 2. | Лава гімнастична | 4 шт. |
| 3. | Мати гімнастичні | 4 шт. |
| 4. | Перекладина гімнастична (або навісна) | 2 шт. |
| 5. | Скакалки | 10 шт. |
| 6. | Стінка гімнастична | 4 шт. |

## Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

| № п/п | Індивідуальне спорядження | Кількість |
|---|---|---|
| 1. | Взуття спортивне (кросівки або кеди) | 1 шт. |
| 2. | Уніформа хортингу «хортовка» (куртка, пояс і брюки) | 1 шт. |

*Додаток 5*

## ПЕРЕЛІК ЗБРОЇ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМИ З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (8–9, 10–11 КЛАСИ)

АК-74М
5,45-мм автомат Калашникова – 74 модернізований. Оснащений складаним убік пластиковим прикладом і універсальним кріпленням (планка «ластівчин хвіст») для кріплення прицілів, як оптичних, так і нічних, на лівому боці ствольної коробки.

АГС-17
30-мм автоматичний гранатомет на верстаті. Призначений для ураження живої сили і вогневих засобів противника, розташованих поза укриттів, у відкритих окопах (траншеях) і за природними складками місцевості (в потоках, ярах, на зворотних схилах висот).

ВОГ-25
Постріл осколковий гранатометний ВОГ-25. Боєприпас для гранатометів ГП-25, ГП-30 об'єднує в собі гранату і метальний заряд у гільзі. Граната дульнозарядна, тобто подається у ствол через дульний зріз.

ВСК-94
9-мм військовий снайперський комплекс. Гвинтівка ВСК-94 призначається для малошумної стрільби по цілях на дальностях до 200-300 метрів, у тому числі і по цілях у засобах індивідуального захисту (бронежилетах).

ГП-25
40-мм підствольний гранатомет. Призначений для знищення живої сили і вогневих засобів противника, розташованих на відкритій місцевості, у відкритих траншеях, а також на зворотних схилах висот (осколковою гранатою).

ОСВ-96
12,7-мм великокаліберна снайперська гвинтівка. ОСВ-96 призначена для боротьби з легкої технікою, ураження особового складу супротивника за укриттями, протиснайперської боротьби.

ПКМ
7,62-мм кулемет Калашникова модернізований. ПКМ призначений для знищення живої сили й ураження вогневих засобів противника. Подання патронів стрічкове.

ПМ
9-мм пістолет Макарова. Призначений для ведення вогню в ближньому бою і є особистою зброєю офіцерського складу Збройних Сил і співробітників силових структур держави.

РГД-5, Ф-1, РГН, РГО
Ручні осколкові гранати призначені для ураження особового складу супротивника в ближньому бою фугасною дією вибухівки та осколками, що формуються при руйнуванні металевої оболонки (на відкритій місцевості, в окопах, при бою в населеному пункті, в лісі або горах).

РПГ-7
Ручний протитанковий гранатомет. Призначений для ураження броньованих цілей, живої сили і вогневих засобів противника, що перебувають у легких укриттях.

РПК-74М
5,45-мм ручний кулемет Калашникова – модернізований варіант РПК-74 (підвищений ресурс ствола, посилена ствольна коробка, складаний вліво приклад із пластику, встановлена планка "ластівчин хвіст").

СВД
7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова є зброєю снайпера і призначена для знищення різних рухомих, відкритих і маскованих одиночних цілей.

*Додаток 6*

## КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

***Вправи з палицею***

Комплекси вправ бойового хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координації рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних спортсменів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з бойового хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2-4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2-4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2-3 хв.

***Вправа 1***

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15-20 разів.

***Вправа 2***

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1-2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6-10 разів.

***Вправа 3***

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1-2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2-3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6-8 разів.

***Вправа 4***

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

***Вправа 5***

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20-30 разів.

***Вправа 6***

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1-2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3-4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5-6 підняти тулуб (вдих), на 7-8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9-10 підняти ноги і пронести їх над

палицею. Вдих через ніс, на 11-12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2-4 рази.

***Вправа 7***

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

***Вправа 8***

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

***Вправи зі стільцем***

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушеного дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак, стілець може послугувати і бойовому хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

***Вправа 1***

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1-2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3-4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8-10 разів.

***Вправа 2***

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8-10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

***Вправа 3***

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1-2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

***Вправа 4***

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2-3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4-5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6-7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5-7 разів.

***Вправа 5***

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено упустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

***Вправа 6***

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1-3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4-6 разів.

***Вправа 7***

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1-3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1-3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4-6 разів.

## Розминка юного спортсмена бойового хортингу перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій спортсмена надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності бойового хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті сутичок. Заняття спортсмена з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям бойового хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

***Вправа 1***

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

***Вправа 2***

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігріваючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6-8 обертів – вдих, 2-4 обертання затримка дихання, 8-10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

***Вправа 3***

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче, продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. –

спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

***Вправа 4***

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

***Вправа 5***

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

***Вправа 6***

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

***Вправа 7***

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з бойового хортингу.

*Додаток 7*

## ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорою, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

*Додаток 8*

# МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ГРИ «ХОРТИНГ-ПАТРІОТ»

## *ПОЛОЖЕННЯ*
### *про проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот – 2020» серед учнів 1–11-х класів загальноосвітнього навчального закладу*

**Мета:**

– створення умов для оновлення змісту, збагачення форм і методів військово-патріотичного виховання дітей та підлітків – учнів школи.

**Завдання:**

– популяризація Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» та інших дитячих об'єднань військово-патріотичної спрямованості;

– виявлення та узагальнення передового педагогічного досвіду з питань військово-патріотичного виховання;

– визначення рівня знань, навичок і вмінь підлітків з основ військової служби, фізичної підготовки, питань безпеки життєдіяльності людини;

– залучення всіх зацікавлених сторін до об'єднання зусиль щодо військово-патріотичного виховання.

**Учасники**

У військово-спортивній грі «Хортинг-Патріот» беруть участь: всі учні загальноосвітнього закладу.

Команди комплектуються з числа учні 1–11-х класів.

**Час і місце проведення**

Змагання проводяться 14 жовтня 2020 року в (будівлі школи; в спортивному залі; на вулиці).

Початок змагань – о 10:00 год.

**Програма змагань**

Змагання проводяться за програмою гри, складеною радою фізичної культури школи, учителем фізичної культури, керівником шкільного гуртка «Хортинг-Патріот».

**Підбиття підсумків та нагородження переможців**

Підсумки підбиваються за кожним видом конкурсів і змагань. Переможці визначаються за сумою набраних балів і нагороджуються грамотами. Комплексний залік участі команди проводиться підсумовуванням очок, отриманих у конкурсах і змаганнях. За рівної кількості очок переможцем вважається команда, яка набрала більшу кількість очок у спортивних змаганнях.

**Екіпірування команд**

Форма одягу – повсякденна та спортивна; на рукаві або на грудях – емблема команди, головні убори; змінне взуття; протигаз; компас; укомплектована санітарна сумка, бойовий листок, загонова пісня.

**Умови проведення конкурсів та змагань**

За кількістю учнів 1-11 класів на участь у грі формуються 6 загонів. Для кожного підрозділу складається маршрут проходження конкурсних завдань і змагань.

**Хід гри**

1. Загальне шикування.

2. Здання рапорту капітанами загонів командиру проведення гри (вчителю фізичної культури), капітани загонів отримують пакети із завданнями.

Командир гри здає рапорт про готовність загонів начальнику штабу (директору школи).

3. Привітання начальника штабу учасників гри.

4. Огляд (конкурс) бойових листів.

5. Проходження до 1 етапу із загоновою піснею.

**Етапи гри:**

***Конкурс 1 – Відгадування ребуса***

Розшифрувати ребус на тему: «Безпека в екстремальних ситуаціях».

Бере участь весь загін. Час – 5 хв.

Питання:

Правила безпечної поведінки в криміногенних ситуаціях.

1. Небезпечний час – це час значного підвищення ризику для особистої безпеки. З наведених прикладів визначте найбільш небезпечний час:

а) темрява, що спускається на центр міста, де люди невимушено прогулюються і відпочивають;

б) сутінки, що застали людину саму в лісопарку;

в) ранній ранок у заповненій людьми приміській електричці.

2. Небезпечними місцями в будь-який час доби можуть бути:

а) підворіття, покинуті будинки, закриті задні двори, пустирі, захаращений будмайданчик;

б) перукарня, ремонтна майстерня, будь-який магазин, банки;

в) відділення міліції, пожежна частина, пошта, лікарня, поліклініка, аптека.

3. Яким з нижче перелічених правил ви скористаєтеся, повертаючись ввечері додому:

а) йти найкоротшим шляхом, що пролягає через двори, звалища і погано освітлені місця;

б) йти по освітленому тротуару і якомога ближче до краю дороги;

в) скористаєтеся попутним транспортом.

4. Дівчина заходить у свій під'їзд, чує гучні крики, сміх, галас і розуміє, що поверхом вище на сходовому майданчику веселиться п'яна компанія. Виберіть із запропонованих варіантів дій той, який могли б порадити дівчині:

а) спокійно підніматися додому;

б) чекати, поки вони підуть;

в) дочекатися дорослу знайому людину, що входить у під'їзд, і попросити проводити до квартири.

5. Відповідно до Кримінального кодексу України, злочином визнаються:

а) протиправні дії, що посягають на честь і гідність громадян;

б) дії громадян, які свідомо порушують вимоги Конституції, законодавчих та нормативно-правових актів;

в) скоєне суспільно небезпечне діяння, заборонене Кримінальним кодексом України під загрозою покарання.

6. До злочинів невеликої тяжкості належать:

а) ненавмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує одного року позбавлення волі;

б) навмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує трьох років позбавлення волі;

в) навмисні і ненавмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує двох років позбавлення волі.

7. До злочинів середньої тяжкості належать:

а) навмисні і необережні дії, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує п'яти років позбавлення волі;

б) необережні дії, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує трьох років позбавлення волі;

в) навмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує чотирьох років позбавлення волі.

8. Під тяжкими розуміють злочини:

а) вчинені навмисно, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує восьми років позбавлення волі;

б) вчинені навмисно і з необережності, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує десяти років позбавлення волі;

в) вчинення з необережності, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує п'яти років позбавлення волі.

9. До особливо тяжких злочинів належать:

а) умисні злочини, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує десяти років позбавлення волі;

б) необережні дії, за вчинення яких передбачено покарання понад вісім років позбавлення волі;

в) злочин, скоєний навмисно і з необережності, за вчинення якого передбачено покарання від десяти до п'ятнадцяти років позбавлення волі.

10. Які види покарання, що призначаються неповнолітнім, передбачені Кримінальним кодексом України:

а) примусові роботи, утримання під вартою, позбавлення волі на строк до п'яти років, вища міра;

б) штраф, позбавлення права займатися певною діяльністю, громадські роботи, виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк.

***Конкурс 2 – Перша медична допомога в екстремальних ситуаціях***

Виявити наявність поранення м'яких тканин, ознак ушкодження кісток, суглобів і вирішити питання про необхідність:

– накладення пов'язок на рани;

– транспортування потерпілого із застосуванням підручних і табельних засобів.

Завдання: накласти шину, накласти пов'язку на голову, на руку (одне завдання).

Беруть участь 4 санітари від загону.

***Конкурс 3 – Спортивні змагання***

Комплексна силова вправа:

Виконують хлопчики 5–8-х класів.

Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання ліктями колін з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в початкове положення необхідне торкання підлоги лопатками); повернутися в упор лежачи і без паузи для відпочинку виконати протягом наступних 30 секунд максимальну кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати до торкання грудьми підлоги) Кількість нахилів, згинань та розгинань підсумовується.

Нормативи: 26 разів – «3», 30 разів – «4», 34 рази – «5».

Виконують хлопчики і дівчатка 2–4-х класів: підняття тулуба з положення лежачи на спині – за 30 с.

Виконують юнаки 9–11-х класів: підтягування на перекладині.

Положення вису і упору фіксуються; при підтягуванні підборіддя – вище поперечини; дозволено згинання та розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення, виконання махом і ривком. Оцінка проводиться за кількістю виконаних повних циклів (серій).

Нормативи: юнаки – 2 рази – «3», 3 рази – «4», 4 рази – «5».

Виконують дівчата 5–11-х класів: підняття тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.

Підбиття підсумків: першість особисто-командна; результати, показані учасниками, переводяться у бали відповідно до нормативів. У разі невиконання нормативу учасник отримує «0» балів; при перевиконанні учасники отримують додатковий бал за кожний наступний раз понад нормативу, оцінюваного 5 балами. Переможцями вважаються учасники та команди, що набрали найбільше число балів.

***Конкурс 4 –*** «Гази» (одягнути на час протигази)

Кожний учасник виконує вдягання протигазу за якомога менший час.

***Конкурс 5 –*** «Історія Батьківщини»
Відповісти на запитання з історії України.
(Заздалегідь підготовлені запитання у кількох варіантах).
Підбиття підсумків: бали, набрані командою сумуються.

***Конкурс 6 – «Служу українському народові»***
Бере участь вся команда.
Державна і військова символіка – історія і сучасність (сутність і значення Державних символів України – Прапора України, Герба України, Гімну України).

***Конкурс 7 –*** «Обережно! Танки!»
По 3 гранатометники із загону.
Метання гранат у ціль (по 4 гранати кожен).
Підбиття підсумків: загальна кількість влучень.

***Конкурс 8 –*** «Обережно! Мінне поле!»
Міношукачі шукають міни по 4 людини від загону. Площа 5х5 м.
Обладнання: міношукачі – 8 шт.

***Конкурс 9 –*** «Увага! Заражена зона!»
Подолання 20 м зараженої зони:
– у протигазах – 5–11 класи;
– у ватно-марлевих пов'язках – 1–4 класи.

***Конкурс 10 –*** Подолання смуги перешкод

***Конкурс 11 –*** Повітряна тривога
«Спалах праворуч!», «Спалах зліва!», «Спалах ззаду!»
Правильно зайняти позицію.

***Конкурс 12 –*** Азимут
Визначення азимута на заданий орієнтир.

***Конкурс 13 –*** Знайти загоновий прапор.
У конвертах лежать завдання-загадки, де може бути заховано прапор.

***Конкурс 14 –*** «Перетягування канату». Склад команди: 6 учасників. Конкурс «Перетягування канату» проводиться до двох перемог, набраних однією з команд. Умови проведення конкурсу узгоджуються з командами заздалегідь.

***Конкурс 15*** – Військово-спортивна естафета. Три учасники від кожної команди. По черзі кожен учасник команди долає 6 етапів і передає естафету наступному. Виграє команда, яка закінчила вправу першою. Послідовність етапів: 1 етап – одягання протигазу, пересування плазуванням, зняття протигазу; 2 етап –

стрибки через скакалку – 10 разів; 3 етап – жим гирі 16 кг – 5 разів; 4 етап – перекид уперед, стрільба з пневматичної гвинтівки в ціль (кулька), дається один постріл (промах – штраф 10 с); 5 етап – пробігти під обручем; 6 етап – оббігти фішки змійкою, передати естафету наступному.

***Конкурс 14 –*** Повернення із загоновою піснею в школу.

6. Підбиття підсумків: за виконання роботи загону в бойовому листку. «Оцінка загону на етапах» виставляються бали.

Всі отримані бали загоном на етапах сумуються.

7. Нагородження: загони, що посіли призові місця, нагороджуються грамотами.

*Набуті навички учнів 1–11-х класів загальноосвітньої школи у процесі проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»:*

– спільне виконання завдань у естафетах та конкурсах;

– спільна колективна творча діяльність учнів, вчителів, участь у суддівстві;

– демонстрація набутих навичок у навчальній і позаурочній діяльності з основ військової служби та фізичної підготовки у нестандартних умовах.

***Особливості ролі вчителя:***

– особистісно орієнтований підхід до учнів при комплектуванні команд;

– участь в організаційно-підготовчому процесі;

– навчання і вдосконалення військово-прикладних видів фізичної, тактичної підготовки на уроках захисту України та фізичної культури;

– проведення тренувальних занять з видів програми.

***Технологічні особливості організації роботи:***

– комплектування команд;

– створення організаційної ради;

– затвердження плану роботи;

– складання програми конкурсу;

– розроблення положення та умов проведення;

– ознайомлення учнів 1–11-х класів із цим положенням;

– навчання суддів, тренувальні заняття команд у спортивному залі, тирі, з використанням необхідного інвентарю та обладнання.

## *ПОЛОЖЕННЯ*
## *про проведення військово-спортивній гри «Хортинг-Патріот – 2020» для учнів старших (10–11) класів загальноосвітньої школи*

*(скорочений варіант)*

**Мета проведення гри:**

– пропаганда фізичної культури серед юнаків допризовного віку;

– формування стійкого інтересу до систематичних і регулярних занять військово-прикладними видами спорту;

– виховання почуття патріотизму;

– залучення школярів до здорового способу життя;

– психологічна підготовка до подолання труднощів;

– підготовка до служби в армії;

– забезпечення різнобічного гармонійного розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності.

**Учасники:** збірна команда учнів 10–11 класів (7 учасників: 4 юнака + 3 дівчини)

**Форма одягу:** спортивна.

**Термін проведення:** 10–11 листопада 2020 року.

**Місце проведення:** шкільний стадіон.

Програма змагання:

Загальне шикування, привітання.

1. Стройова підготовка.
2. Смуга перешкод.
3. Метання гранати.
4. Швидкісно-силові вправи.
5. Розбирання й складання автомата.
6. Підбиття підсумків.

Керівництво: керівництво підготовкою та проведенням гри здійснює оперативний штаб центру з виховної роботи школи (керівник – заступник директора школи з ВР).

**Нагородження:** команди за 1, 2 і 3 місця нагороджуються грамотами.

**Заявки та інші організаційні документи:**

Заявка на участь у грі з допуском (печаткою та підписом) медпрацівника, підписом директора та печаткою освітнього закладу представляється керівником команди не пізніше _____ (включно).

Журі формується з представників, педагогічних працівників, громадських організацій патріотичної спрямованості.

Кількісний та персональний склад визначається після подання заявок установами.

***Програма проведення змагань***

Звучить Гімн України.

Вітальне слово адміністрації школи та гостей, напуття на змагання.

**Етапи гри**

***1. Стройова підготовка.***

Бере участь вся команда.

За командою командира:

– стройові прийоми на місці: повороти наліво, направо, кругом.

– стройовий марш.

Журі оцінює чіткість, правильність виконання.

***2. Смуга перешкод***

Бере участь вся команда

Проходження дистанції на час:

– «мишоловка»;

– рукохід: дівчата – до середини, юнаки – весь рукохід.

– паралельні бруси: дівчата – пробігають повз, юнаки – пересування на руках;

– проходження по лавах (можна зі страховкою);

– багаторівневий бар'єр – перелазіння: дівчата в середині, юнаки через верхнє обмеження;

– лабіринт;

– перенесення постраждалого (будь-яким відомим способом);

– кросова підготовка: дівчата – 500 м, хлопці – 1000 м (облік часу за останнім учасником).

У разі порушення виконання завдання (зрив із рукоходу, паралельних брусів, лави, перенесення потерпілого) продовжити з місця падіння.

***3. Метання гранати способом «кидок через голову через плече»***

Бере участь вся команда (кожен учасник виконує 2 спроби, у залік йде найкращий результат). Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

Вага гранати:

– юнаки – 700 г

– дівчата – 500 г

***4. Швидкісно-силові вправи***

Юнаки – підтягування у висі на перекладині. Вис хватом зверху, руки на ширині плечей, ноги разом. Зігнути руки до моменту, коли підборіддя доходить до рівня поперечини. Вправу виконувати плавно, без ривків, залишаючи ноги прямими. Підраховується кількість разів правильно виконаної вправи. Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

Дівчата – піднімання тулуба з положення лежачи (руки за головою) за 30 секунд. Піднімання тулуба здійснюється з вихідного положення лежачи на спині, руки за головою, пальці рук переплетені, лопатки і кисті рук за головою торкаються хорта, ноги зігнуті в колінних суглобах, ступні закріплені. Фіксується кількість правильно виконаних рухів із вихідного положення до торкання ліктями колін і повернення у вихідне положення. Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

***5. Розбирання й складання автомата (на час)***

Беруть участь: один хлопець, одна дівчина (кожному дається по одній спробі).

Попередні підсумки доводяться учасникам гри при кінцевому шикуванні.

Остаточне підбиття загальних підсумків змагання проводиться оргкомітетом у триденний термін.

*Додаток 9*

# ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

***І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка***

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дамо можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

**Вправа 1.** Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожну сторону по 5-7 разів).

**Вправа 2.** В. П. **–** ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

**Вправа 3.** В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 **–** те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

**Вправа 4.** В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожну сторону).

**Вправа 5.** В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

**Вправа 6.** В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

**Вправа 7.** В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

**Вправа 8.** В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

**Вправа 9.** В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

***ІІ. Комплекс для м'язів живота***

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

**Вправа 1.** Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

**Вправа 2.** Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожну сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

**Вправа 3.** «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

***ІІІ. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу***

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

**Вправа 1.** В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

**Вправа 2.** В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнути вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

**Вправа 3.** В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

**Вправа 4.** В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

**Вправа 5.** В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

**Вправа 6.** В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

***IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі***

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

**Вправа 1.** В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

**Вправа 2.** В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

**Вправа 3.** В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

**Вправа 4.** В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

**Вправа 5.** В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Теж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

*Додаток 10*

# КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

## Конспект урока з бойового хортингу для учнів 8–9-х класів

***Завдання уроку*:**

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

***Тип уроку*:** навчально-тренувальний.

***Метод проведення*:** фронтальний, груповий, ігровий.

***Місце проведення*:** зал бойового хортингу.

***Інвентар*:** хорт.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

| Частина уроку | Зміст | Дозування | ОМВ (організаційно-методичні вказівки) |
|---|---|---|---|
| I | **Підготовча частина**<br>1. Шикування, повідомлення завдань.<br>2. ОРУ в ходьбі та бігу:<br>▪ ходьба на носках, на п'ятах;<br>▪ біг із захльостуванням гомілки;<br>▪ біг з високим підніманням стегна;<br>▪ біг з приставними кроками;<br>▪ біг з хресним кроком;<br>▪ в ходьбі: нахили і повороти голови;<br>▪ в ходьбі: ривки руками;<br>▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад;<br>▪ ходьба в повному присяді.<br>3. ОРУ на хорті:<br>▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони;<br>▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони; | 1 хв<br>4 хв<br><br><br><br><br><br>5 хв<br><br><br><br>5 хв<br><br><br>2 хв | Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку.<br>Стежити за поставою під час виконання бігових вправ.<br><br><br><br>Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою.<br><br>Вправа виконується до торкання грудьми хорта.<br>Вправи виконуються ногами в центр хорта.<br>Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ▪ з положення стоячи на колінах сід на сідниці;<br>▪ передній і задній міст.<br>4. Акробатичні елементи:<br>▪ перекид вперед;<br>▪ перекид назад;<br>▪ перекид назад з виходом у стійку;<br>▪ перекид вперед у висоту з розбігу;<br>▪ переворот боком;<br>▪ поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця;<br>▪ гра "квач перевертами" | | |
| II | **Основна частина**<br>1. Кидок через стегно зі стійки:<br>▪ розповідь, показ, опробування;<br>▪ вивчення частинами;<br>▪ повторення раніше вивчених кидків.<br>2. Утримання збоку в положенні лежачи:<br>▪ розповідь, показ, опробування.<br>3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку:<br>▪ розповідь, показ, опробування;<br>▪ вивчення частинами.<br>4. Вправи для розвитку сили:<br>▪ віджимання в упорі лежачи;<br>▪ з положення лежачи на спині піднімання тулуба;<br>▪ з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут". | 25 хв<br>8 хв<br><br><br>4 хв<br><br>6 хв<br><br><br>7 хв<br>2п*15 р<br>2п*10 р<br>30 с | Учні розбиваються парами.<br>Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору.<br><br>Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні.<br><br>Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно |
| III | **Завершальна частина**<br><br>▪ вправа на розслаблення;<br>▪ підбиття підсумків заняття;<br>▪ домашнє завдання | 3 хв | Лежачи на спині розслабитися.<br>Шикування в одну шеренгу.<br>Віджимання в упорі лежачи |

**План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу**
**групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»**
**Вік учнів: 14–17 років**

***Тема заняття*:** Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

***Мета заняття*:**

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

***Місце проведення*:** спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

***Час проведення*:** 15 вересня 2020 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

***Тип заняття*:** майстер-клас.

***Обладнання:*** хорт.

| *№ з/п* | *Частини занять* | *Дозування* | *Рекомендації* |
|---|---|---|---|
| 1 | ***Розминка***<br>в тому числі:<br>а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи;<br>б) вправи на розтяжку;<br>в) гімнастичні вправи (перекиди, перекати, акробатичні стрибки);<br>г) силові вправи:<br>• віджимання;<br>• присідання;<br>• згинання і розгинання тулуба | 5 хв<br><br>1 хв<br><br>2 хв<br>1 хв<br><br><br>1 хв | Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження |
| 2 | ***Основна частина***<br>*Базова техніка, в тому числі:*<br>а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками;<br>б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера;<br>відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером);<br>в) навчальні сутички, із зміною партнерів;<br>г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самостійно в середньому темпі):<br>• розбір можливих помилок;<br>• виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в | 3 хв | Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | середньому і в швидкому темпі) | | |
| | *Навчальні сутички, в тому числі:*<br>а) навчальні сутички з партнером;<br>б) тренувальні двобої | 15 хв<br><br>5 хв<br>10 хв | Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках |
| 3 | ***Відновлювальна частина***<br>в тому числі:<br>а) вправи на відновлення дихання;<br>б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи | 5 хв | Поступове уповільнення тренувального процесу |
| 4 | ***Завершальна частина***<br>– підбиття підсумків заняття;<br>– домашнє завдання | 2 хв | Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення |

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

**План-конспект заняття з бойового хортингу**
**«Вивчення кидка підсадом гомілкою»**

***Мета заняття:*** вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

***Завдання заняття:***

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

***Загальна тривалість заняття:*** 90 хвилин.

***Контингент:*** учні зі стажем тренування понад 1 рік.

***Місце проведення:*** спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

***Дата проведення:*** 24.09. 2020 року.

| *Частина уроку* | *Зміст* | *Дозування* | *ОМВ (організаційно-методичні вказівки)* |
|---|---|---|---|
| I | **Ввідна частина**<br>Шикування, вітання.<br>Постановка завдання на заняття | 3 хв | Підтримання дисципліни |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II | Біг<br>Бігові вправи<br>• Приставні кроки<br>• Забігання<br>• Біг з обертаннями<br>• Біг зі зміною напрямку прискорення<br>Суглобова розминка<br>• Ривки руками<br>• Кругові обертання руками<br>• Обертання тулубом<br>• Скручування<br>Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін.<br>Спеціальні вправи<br>• Шпагат<br>• Борцівський міст<br>• Випади убік<br>• Випади убік у стрибках<br>Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону | 3 хв<br>5 хв<br>7 хв<br>10 хв | Легкий біг у середньому темпі<br>• Частота роботи ніг<br>• Скручування тазу<br>• Поперемінно через праве і ліве плече<br>• Реакція на сигнал моментальна<br>Виконувати в максимальному темпі<br>Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз»<br>Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному |
| III | **Основна частина**<br>1. Акробатичні вправи без використання модуля:<br>• перекиди вперед і назад;<br>• перекиди із самостраховкою;<br>• колесо;<br>• рондат;<br>• підйом розгинанням;<br>• зв'язка «рондат – перекид вперед або назад».<br>Ходьба на руках<br>2. Пояснення нових вправ:<br>• перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг;<br>• виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера;<br>▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання | 12 хв<br>8 хв<br>4 хв<br>6 хв<br>10 хв<br>30 с<br>20 хв (по 10 хв) | Контроль правильності виконання<br>Контроль техніки безпеки<br>Звернути увагу на таке:<br>• Щільність захвату<br>Постановка махової ноги<br>Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | зверху.<br>3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ | | |
| IV | **Завершальна частина**<br>▪ вправи на гнучкість у парах;<br>▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг;<br>▪ підбиття підсумків заняття | 5 хв | Виконання в спокійному темпі.<br>Визначити помилки, похвалити кращих |

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

## План-конспект заняття з бойового хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

***Тема заняття:*** **Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником**

***Мета заняття:*** ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

***Завдання*:**

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.
3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

***Обладнання:*** зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

***Тип заняття:*** вивчення та первинне закріплення нових знань.

***Форма організації заняття:*** групова, індивідуальна, парна.

***Методи навчання:*** словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

*І етап «Підготовчий»*

1) організаційний момент;
2) постановка теми заняття;
3) мотивація;
4) проведення розминки.

*ІІ етап «Основний»*

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

*ІІІ етап «Підсумковий»*

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

**І етап «Підготовчий»**

**Мета етапу:** підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.

**Завдання етапу:** створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розім'яття суглобів.

**Метод:** словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності

| Діяльність учнів | Діяльність педагога | Примітка |
|---|---|---|
| *Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога* | - Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою.<br>**Мета нашого заняття**: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником.<br>- Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо. | |
| *Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу.*<br>*Діти виконують завдання*<br>*Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання* | Побігли:<br>- легким бігом по колу;<br>- приставним кроком правим, лівим боком;<br>- спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече;<br>- з поворотами на 360˚, чергувати повороти вправо і вліво;<br>- з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні;<br>- із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо;<br>- зі стрибками з обертанням на 360˚;<br>- з пришвидшенням.<br>Стрибки на одній нозі.<br>- Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди:<br>- вперед, назад, через плече; | Через 1 коло – зміна завдання<br><br>Чергувати стрибки<br><br>Чергувати ноги<br><br>Чергувати перекиди через одну серію |

| | | |
|---|---|---|
| *Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни.*<br>*Назад повертаються по краю хорта кроком.*<br><br>*Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога* | - «колесо»;<br>- рондат;<br>- фляк;<br>- перекид-політ, в парах.<br>- Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу:<br>- обертання головою вправо, вліво;<br>- обертання рук вперед, назад;<br>- обертання тулубом вправо, вліво;<br>- обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво;<br>- обертання стегном;<br>- обертання колін;<br>- обертання кистей і ступнів;<br>- нахили сидячи до прямих ніг;<br>- накочування на мосту;<br>- забігання на мосту навколо голови;<br>- переходи з гімнастичного моста на борцівський міст.<br>Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття. | Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів.<br>Вправи чергувати через 8-10 повторів |

**ІІ етап «Основний»**

**Мета етапу:** ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

**Завдання:**

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких вольових якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

| **Діяльність учнів** | **Діяльність педагога** | **Примітка** |
|---|---|---|
| *Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори*<br><br>*Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання*<br><br>*Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми*<br><br>*Діти відновлюють дихання* | - Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії:<br>- підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи.<br>- Відпочиваємо, відновлюємо дихання.<br><br>- Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки. | Виконують завдання 10 хвилин |

| | | |
|---|---|---|
| | - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. | Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин |
| *Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба.* | - Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки.<br>- Почали | Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини<br>Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів |
| *Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.* | - Помінялися | Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини |
| *Хлопці змінюються суперниками* | - Закінчили, міняємо партнера | На зміну партнера 2 хвилини |
| *Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом* | - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали | Боротьба 3+3 хвилини |
| *Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями*<br>*Хлопці змінюються суперниками* | - Помінялися.<br>- Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали | На зміну партнера 2 хвилини |
| *Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом.* | - Помінялися.<br>- Закінчили, міняємо партнера | Боротьба 3+3 хвилини |
| *Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями* | - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. | |
| *Діти відпочивають* | - Відпочиваємо 10 хвилин | До повного відновлення |
| | - Пропоную ознайомитися ще з | |

| | | |
|---|---|---|
| | одним тактико-технічним прийомом:<br>Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність.<br>- Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. | Модель змагальної ситуації 3+3 |
| *Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба*<br><br>*Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями*<br><br>*Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера*<br><br>*Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба*<br><br>*Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями*<br><br>*Діти відпочивають* | - Почали<br><br>- Помінялися<br><br>- Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера<br><br>- Те ж завдання з іншим суперником<br><br>- Помінялися<br><br>- Усі молодці, тепер відпочиваємо | Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення |

**ІІІ етап «Підсумковий»**
**Мета етапу:** підбиття підсумку заняття.
**Завдання етапу:** аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія.
**Методи:** словесний, наочний

| **Діяльність учнів** | **Діяльність педагога** | **Примітка** |
|---|---|---|
| *Діти дивляться і запам'ятовують* | **1) Підсумок:**<br>- Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках. | Закріплення отриманих знань |

| | | |
|---|---|---|
| | - Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі.<br><br>- Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями. | |
| *Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує.*<br>*Почалася боротьба* | - Почали | Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки |
| *Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.* | Після закінчення зустрічі<br>- Помінялися | |
| *Хлопці висловлюють свої зауваження.* | По закінченні 2 зустрічі<br>Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари.<br>Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців | Зустрічі проводяться з 50 % опором |
| *Хлопці змінюються суперниками.* | - А тепер, міняємо партнера<br><br>- Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність.<br>- Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. | |
| *Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба* | - Почали | Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки |

| | | |
|---|---|---|
| *Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями* | Після закінчення зустрічі<br>- міняємося ролями. | |
| *Хлопці висловлюють свої зауваження* | По закінченні 2 зустрічі<br>Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари.<br>Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців | |
| *Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих* | А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання | |
| *Діти стають ладом* | **2) Рефлексія**<br>- Шикуйсь.<br>- Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку | |
| *Діти піднімають руки і ставлять запитання* | Педагог відповідає на запитання | |
| *Діти прощаються і виходять із зали* | Наше заняття підійшло до кінця.<br>- Дякую всім, до зустрічі! | |

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

## План-конспект уроку з бойового хортингу для учнів 5-х класів, предмет «Фізична культура»

***Тема уроку*:** Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

***Мета уроку*:** зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

***Завдання уроку:***

• освітні:

1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

• виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

• оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

***Тип уроку*:** комбінований (комплексний).

***Способи проведення*:** фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

***Інвентар:*** хорт бойового хортингу або борцівський килим.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

| № | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|---|---|---|---|
| I<br><br><br>II | Ввідна частина<br><br>1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.<br>2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття.<br><br>Підготовча частина<br><br>3. ЗРВ у ходьбі і бігу:<br>▪ ходьба на носках, на п'ятах;<br>▪ біг із захльостуванням гомілки;<br>▪ біг з високим підніманням стегна;<br>▪ біг з приставними кроками;<br>4. ЗРВ на місці:<br>▪ нахили і повороти голови;<br>▪ ривки і махи руками;<br>▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад;<br>▪ обертання тулуба;<br>▪ піднімання ніг і махи ногами.<br>5. Спеціальні вправи на хорті: | <br><br>1 хв<br><br>1 хв<br><br><br><br>3 хв<br><br><br><br><br><br><br>3 хв | <br><br>Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів<br><br><br><br><br>Стежити за поставою під час виконання бігових вправ<br><br>Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою<br><br>Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)» |
| | ▪ вправи на гнучкість і розтяжку;<br>▪ передній і задній міст | 4 хв | |
| III | Основна частина<br><br>6. Акробатичні елементи:<br>▪ перекид вперед;<br>▪ перекид назад;<br>▪ «колесо»;<br>▪ гімнастичний міст;<br>▪ стійка на лопатках (дівчата);<br>▪ стійка на голові і руках (хлопці).<br>7. Вивчення падіння назад:<br>▪ розповідь, показ, опробування;<br>▪ відпрацювання (тренування) | 25 хв<br><br>10 хв<br><br><br><br><br><br><br><br>15 хв | <br><br>Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання<br><br><br><br><br><br>Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально.<br>Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | виконується потоковим способом (у два потоки).<br>Стежити за положенням голови і рук при перекаті на спину і дотриманням угруповання |
| IIII | Завершальна частина<br><br>8. Гра «Двобій півнів»<br><br><br>

**Наукове видання**

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

# ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

*Монографія*

*Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р., протокол № 9 від 15.09.2020 р.*

***Редактори:*** *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
***Коректори:*** *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
***Комп'ютерна верстка:*** *А. В. Тішин*

| | | |
|---|---|---|
| Підписано до друку 24.09.2020 р. | Папір офсетний | Зам. № 0137 |
| Формат 84x108/16 | Друк офсетний | Наклад 500 пр. |
| Умов. друк. арк. 37,80 | Гарнітура Times | |

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020