

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ.
ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ
ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Програми схвалено Міністерством освіти і науки України
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах*



Київ – 2020 р.

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

Комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1–4, 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрмоєнко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (листи ДНУ «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» Міністерства освіти і науки України: № 14.1/12-Г-102 від 11.02.2014 р. Протокол № 3 від 27.11.2013 р.; № 14.1/12-Г-92 від 10.02.2014 р. Протокол № 3 від 27.11.2013 р.; № 14.1/12-Г-93 від 10.02.2014 р. Протокол № 3 від 27.11.2013 р.).

Автор:

Єрмоєнко 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;

Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний науковий співробітник лабораторії теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді НУФВСУ, академік Української академії наук, 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.

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти** : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Навчально-методичний посібник «Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти» містить навчальні програми позакласних занять з бойового хортингу для учнів 1–4, 5–9, 10–11 класів, теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення матеріалу. Навчальний матеріал програм адаптований до занять зі школярами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, спортивну спрямованість і містить елементи техніки бойового хортингу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових формальних комплексів бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету, відповідно до вимог системи бойового хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни. Навчальна програма побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних учням школи, спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей, юнацтва та молоді.

Посібник адресований вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого і національно-патріотичного напрямку.

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

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоєнко Е. А., 2020

© Видавець ГС «НФБХУ», 2020

ЗМІСТ

Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів	4
Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів	60
Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів	132
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	182
ДОДАТКИ	222
Додаток 1. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України	222
Додаток 2. Етичний кодекс бойового хортингу	226

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 1–4 КЛАСІВ

Схвалено Міністерством освіти і науки України

(лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 14.1/12-Г-102 від 11.02.2014 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Суттєві зміни в політичному, соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення у галузі виховання та оздоровлення дітей.

Законом України "Про освіту" визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я дітей.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей молодшого шкільного віку є **бойовий хортинг** – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню учнів молодшої школи до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Бойовий хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави. Матеріал програми ґрунтується на освітніх стандартах основних навчальних предметів, забезпечує науковість змісту, має освітню і виховну цінність, урахує систематичність і послідовність навчання, передбачає творчість, доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм і методів роботи.

Метою програми є: надання методичного та практичного матеріалу вчителям фізичної культури, керівникам спортивних секцій та гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей та патріотичного виховання дітей 6-9 років засобами бойового хортингу.

Програма урахує передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів бойового хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних спортсменів, практичні

рекомендації дитячої і спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії та історії України; деталізує планування навчально-виховного процесу і системи підготовки вихованців.

Програма містить практичний матеріал позакласних занять з бойового хортингу, що розрахована на 4 роки навчання молодших школярів від 1 по 4 клас, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки бойового хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атакуювальних дій, захисних та атакуювальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

У програмі представлено рекомендації з певних розділів підготовки учнів.

Теоретична підготовка має на меті формування спеціальних знань, необхідних для успішної навчальної діяльності. Вона може здійснюватися у ході навчальних занять, проведення оздоровчих заходів з бойового хортингу, а також самостійно.

Фізична підготовка включає загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на зміцнення здоров'я учнів 1-4 класів, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати в учнів уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення учнів на певний рівень стану здоров'я та формування звички до фізичних вправ.

Базова технічна і тактична підготовка містить елементи базової техніки: стійок, пересувань, блоків, захватів, кидків, широкого арсеналу прийомів самозахисту, які застосовуються в бойовому хортингу.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, навчання та виховання, формування мотивації та позитивного ставлення до занять, розумових і фізичних навантажень, формування стану впевненості у своїх силах, здібності до зосередження та мобілізації.

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

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

Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді.

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка

учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів засобами бойового хортингу.

Основні завдання програми:

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

– розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;

– формування навичок здорового способу життя;

– формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

– залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

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

У процесі навчання бойовому хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

Навчальна програма розрахована на учнів 1–4 класу загальноосвітніх навчальних закладів віком від 6 до 9 року, враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації дитячої і спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних спортсменів. --

Програма передбачає 4 роки навчання.

Початковий рівень – 2 роки навчання (учні 1–2 класів):

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

Основний рівень – 2 роки навчання (учні 3–4 класів):

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

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

– пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;

– навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

– зміст програми з переліком тем на початковому та основному рівнях навчання;

- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;
- бібліографію.

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

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

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

- початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 6–7 років;
- основний рівень (3-4-й рік навчання), діти віком 8–9 років.

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

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

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

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись

повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранк).

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

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття для груп початкового та основного рівнів, можуть проводитись у формі змагання – для груп основного рівня (3–4 клас).

Форми контролю за досягненнями учнів:

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

- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

- участь у показових виступах на масових заходах (за планом загальноосвітнього навчального закладу);

- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу – ранк;

- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання юнацьких спортивних розрядів.

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

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

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

Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

1.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, взаємодія педагога з учнями, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню та оздоровчу спрямованість і містить елементи базової техніки бойового хортингу, які подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту бойового хортингу та загальнорозвивальні і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Заняття у гуртку бойового хортингу загальнодоступні для всіх учнів 1–4 класів загальноосвітнього навчального закладу завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ бойового хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час. Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота, а також робота в парах.

1.2. Основні завдання у роботі з учнями

У напрямі навчання:

навчити основам базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

У напрямі виховання та розвитку:

розвивати фізичні, вольові та морально-етичні здібності (наявні та компенсуючі);

сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);
формувати здоровий спосіб життя (культуру та гігієну тіла, правильність постави, уникнення шкідливих звичок, відчуття духовної гармонії в людині, навколишньому світі).

У напрямі соціалізації особистості:

розвивати потребу та вміння бачити прекрасне в заняттях фізичною культурою і спортом, загальному здоров'ї оточуючих людей, культурі поведінки, любові до батьків, свого міста чи села, своєї країни, природи, культури, народних звичаїв і традицій;

формувати вибіркове, критичне ставлення до зразків особистої спортивної майстерності;

формувати навички професійного та соціального партнерства;

сприяти професійній орієнтації вихованців.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, при вивченні підготовчих елементів техніки бойового хортингу різними способами слід звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (майданчику для занять).

Заняття проводить відповідно підготовлений педагог (тренер, викладач, інструктор), який має фахову підготовку.

Під час проведення занять з бойового хортингу педагог повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до вихованців. У курсі навчання передбачаються заміни викладання одного предмета іншим або їх поєднання на розсуд педагога. У продовж всього навчально-виховного процесу педагог має постійно проводити виховні заходи патріотичної направленості, бесіди з учнями, у яких необхідно звертати увагу на те, що бойовий хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу. Педагогу необхідно постійно вживати відповідних заходів щодо протидії розповсюдженню наркотичних, токсичних речовин, пияцтва та куріння серед дітей, працювати у тісній співпраці з класними керівниками гуртківців та їх батьками.

У процесі проведення позакласних занять з бойового хортингу у закладі загальної середньої освіти 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).

Кожне заняття включає всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети заняття. Під час заняття перехід від одного виду діяльності до іншого має бути логічним і природним.

Специфічні завдання за видами підготовки включають розділи навчання, що відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної). Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість. Напрямок діяльності – фізкультурно-спортивний.

1.3. Завдання за рівнями підготовки

Освітній процес у колективі побудований у послідовності за принципами «від простого до складного», «від окремого до загального» та включає в себе два рівня підготовки: початковий (1–2 класи) та основний (3–4 класи).

Завдання початкового рівня:

організувати набір дітей у гурток;

познайомити з умовами навчання та вимогами до вихованців;

познайомити з правилами безпеки під час занять;

дати новим дітям правильне уявлення про техніку і тактику бойового хортингу;

виявити здібності нових дітей до навчання та розвитку фізичних якостей, індивідуальні нахили до виконання певних прийомів (ударної техніки, кидків, техніки партеру тощо).

Завдання основного рівня:

навчити необхідному набору теоретичних знань та практичних умінь у виді спорту бойовому хортингу, достатньому для занять обраною діяльністю на рівні участі у показових групах та успішних виступів на спортивних змаганнях.

1.4. Організаційно-методичні умови

У групи позакласних занять з бойового хортингу загальноосвітнього навчального закладу приймаються учні 1–4 класів, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять даним видом спорту.

Прийом дітей проходить за наступним принципом:

Діти 6–7 років, які не мають підготовки, проходять:

анкетування разом з батьками (мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку бойового хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (наявність гнучкості, пластичності, сили, спритності та ін.);

координаційне тестування (наявність почуття правильності пересувань, координації рухів, рухової пам'яті);

емоційно-вольове тестування (наявність емоційних реакцій, вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості та ін.).

Діти 8–9 років, які мають початкову підготовку (заняття боротьбою або іншими видами спорту даного напрямку, єдиноборствами), проходять:

анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку бойового хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);

рухове тестування (визначення почуття правильності напрямку рухів, координації рухів, швидкості реакції рухів та пам'яті);

вольове тестування (визначення наявності виражених вольових здібностей).

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

початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 6–7 років – 1 та 2 класи;

основний рівень (3–4-й рік навчання), діти віком 8–9 років – 3 та 4 класи.

Обсяг та тривалість занять

Групи початкового рівня (у групах 15–18 осіб):

перший та другий рік навчання для дітей віком 6–7 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка бойового хортингу у стійці). Тривалість одного заняття – 45 хв.

Групи основного рівня (у групах 12–15 осіб):

третій та четвертий рік навчання для дітей віком 8–9 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка бойового хортингу у стійці й у партері).

Форми організації занять:

групова (колективне виконання базової техніки, репетиції та показові виступи гуртка бойового хортингу);

індивідуальна (індивідуальна швидкісно-силова підготовка, постановка та вивчення ударів та кидків).

1.5. Засоби організації навчально-виховного процесу

Для забезпечення плідного процесу навчання педагог має використовувати матеріали даної програми, інші матеріали, які розроблені спеціалістами бойового хортингу, інші навчальні програми, посібники, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати тренувальний процес окремих талановитих і перспективних учнів. Для цього необхідно мати спортивну спеціалізовану бібліотеку, відеотеку виступів своїх учнів, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати тренувальний інвентар, надавати рекомендації учням щодо придбання і зберігання особистого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та тренувального обладнання, яке має загальноосвітній навчальний заклад.

При навчанні технічних прийомів бойового хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу по повітрю в стійці та у пересуваннях, 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 техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання учнівських ступенів – ранк). Участь вихованців гуртка бойового хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

Заняття в групах початкового рівня (1–2 класи) проводяться груповим методом. З вихованцями може працювати один педагог, або на одному занятті – два педагога. Один педагог проводить стандартне тренування відповідно до заздалегідь складеного плану-конспекту навчально-тренувального заняття. В разі,

якщо одне заняття проводять два педагога, то одну групу бойового хортингу (15–18 учнів) розбивають на дві підгрупи по 7–9 чоловік. З однією підгрупою працює інструктор за загальнорозвивальними та ігровими методами, з другою – педагог з акробатики або базової техніки бойового хортингу. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до підсумкових занять та виступів на змаганнях заняття можуть проводитися за іншою схемою. Заняття обов'язково починаються з розминки, загального розігрівання м'язів та суглобів, підвищення тону організму учнів. Одночасно педагог з базової техніки або акробатики працює індивідуально з дітьми, яким потрібно приділити додаткову увагу (вивчення кидків та ударних елементів з підстрахуванням тощо). Після закінчення ігрових занять педагог з ігровими методами приступає до групової демонстрації базової техніки ударів та блоків руками і ногами. В цей час інший педагог (інструктор з бойового хортингу) ходить між рядами учнів, допомагає підстрахувати дітей, стежить за поставою, правильним виконанням елементів бойового хортингу, працює над правильністю рухів, або працює індивідуально над учнем, який не зрозумів теми заняття, або відстає у навчанні та розвитку якостей.

Заняття в групах основного рівня (3–4 класи) проводяться з групою учнів по 12–15 та 10–12 чоловік. На таких заняттях можуть бути присутні старші учні, випускники, інструктори, які допомагають у проведенні, поправляють учнів, надають поради, стежать за правильним виконанням базової техніки під час тренування, проводять навчальні сутички для підвищення майстерності учнів та надбання досвіду проведення сутичок.

Поряд з цією використовується й інша схема: заняття починаються з групового виконання техніки рук та ніг по повітрю. Паралельно з роботою над ударами і блоками рук та ніг, проводиться відпрацювання техніки на подушках, лапах, мішках та з партнером. Після закінчення технічної частини група приступає до занять з прикладної акробатики або кидкової техніки, а помічники як асистенти учнів працюють над вивченням технічних комбінацій, розвитком ударної швидкості та правильністю виконання з 1–4 гуртківцями.

У період підготовки до виступів на змаганнях групі заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається на розсуд педагога. Постійно рік за роком удосконалюється техніка і тактика бойового хортингу, підвищується рівень учнів, а разом з цим вимоги до особистої підготовки учасників змагань, що вимагає постійного підвищення майстерності гуртківців, яка удосконалюється тільки при постійному контакті з досвідченими спортсменами і тренерами та виступах на змаганнях різного рівня.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття (для груп початкового та основного рівнів – 1–4 класи), змагання (для груп основного рівня – 3–4 класи).

1.6. Планування навчально-виховного процесу

Планування системи підготовки учнів проводиться з метою упорядкування всіх методів та розділів підготовки, досягнення максимального ефекту від роботи педагогічного складу закладу з тими, хто навчається в гуртках бойового хортингу.

Процес підготовки учнів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою вихованців включає в себе три блоки:

- систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні і оперативні плани);

- систему контролю за реалізацією програм підготовки;

- систему корекції навчально-виховних та тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану юних спортсменів з реальними показниками в процесі контролю.

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на учня, тренер-викладачу необхідно: визначити вихідний стан юного вихованця (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості); спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (у оздоровчих, виховних, змагальних заходах або при виконанні контрольних нормативів), і на основі порівняння характеристик вихідного і модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.

Отримуючи в процесі взаємодії з учнем інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності учня в ході навчально-виховного, тренувального і змагального процесу, збиваючи чинники, що негативно впливають на ефективність протікання навчального процесу, тренер-викладач і, частково, сам учень мають можливість вносити корекцію до системи педагогічних дій (навчальної програми).

Відповідно до вищенаведеної схеми планування і контроль в процесі підготовки учнів повинні включати:

- аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;

- прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;

- розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії навчання теорії та практики спортивного тренування;

- систему методів педагогічного контролю.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії навчання та спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

- планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи з вихованцями;

- планування повинне бути перспективним, розрахованим на певну кількість років;

багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки спортсменів, включати плани на різні періоди занять (багаторічний цикл, рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;

планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних, тренувальних), які повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;

планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання і виховання віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним і іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів зворотно пропорційний терміну, на який даний план розробляється;

у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії і методики виховної та спортивної підготовки і спиратися на передовий досвід практики розвитку бойового хортингу;

документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для тренерів-викладачів гуртка бойового хортингу, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування. Зовнішнє планування (або планування «зверху») здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку бойового хортингу як національної виховної системи та виду спорту. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани, що розробляються для колективів, команд, окремих талановитих вихованців. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл навчання та тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме навчально-виховне або тренувальне заняття).

У технології планування можна виділити наступні основні операції:

визначення кінцевої цільової функції плану і проміжних завдань підготовки; визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;

визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;

визначення основних сумарних параметрів навчальних та тренувальних навантажень;

розподіл всіх навантажень у часі.

Особливості і умови виконання кожної операції планування. Кінцева цільова функція кожного плану, а також проміжні завдання вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять (зазвичай на декілька років або на один рік), а на менш тривалі етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення яких повинне бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлена мета і завдання підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики бойового хортингу, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан вихованців. Такі показники і нормативи вибираються на основі даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку бойового хортингу і стану вихованців, здатних показувати певні результати.

При визначенні основних параметрів фізичних навантажень необхідно зважати на специфіку бойового хортингу, передовий досвід його теорії і практики, дані наукових досліджень в галузі теорії і методики педагогіки, фізичної культури та спорту, стан вихованців і їхню спортивну кваліфікацію.

Всі параметри фізичних навантажень поділяють на наступні основні групи:

- параметри величин (обсяг і інтенсивність);
- параметри спеціалізованості (специфічні і неспецифічні навантаження);
- параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);
- параметри координаційної складності.

Перераховані параметри фізичних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісну і якісну ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм вихованця.

Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів фізичних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантажень, оскільки неправильний вибір обсягу і інтенсивності впливу може призвести до перенапруження і перенавантаження. Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм вихованця певні дії, які проявляються перш за все у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному і лікарському контролю стану юних спортсменів.

Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл навчальних навантажень у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить в цілому успіх всієї роботи з підготовки спортсменів. Ступінь деталізації і конкретизації у розподілі фізичних навантажень залежить від тривалості етапу, на який

складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу фізичних навантажень:

за спеціалізованістю, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

за спрямованістю, тобто за розподілом у певній послідовності, аеробних, анаеробних і змішаних навантажень;

за величиною і координаційною складністю, тобто у певному чергуванні навантажень і відпочинку, складно-координаційних і відносно простих фізичних вправ тощо.

Оптимальний розподіл навантажень, який дозволить добитися кращих результатів, багато в чому залежить від того, наскільки будуть враховані при цьому загальні і специфічні закономірності тренування та вдосконалення фізичних якостей.

Залежно від тривалості періодів і етапів підготовки, на які складаються плани, виділяють перспективне, багаторічне, поточне (річне і поетапне) і оперативне планування.

Перспективне планування передбачає:

визначення мети, спрямованості основних завдань і змісту системи підготовки вихованців на тривалий період часу;

прогноз результатів, спортивно-технічних показників і нормативів, яких необхідно добитися у процесі багаторічних занять бойовим хортингом.

До основних вихідних і директивних документів перспективного планування, на основі яких розробляються всі подальші документи поточного і оперативного планування, відносяться: навчальний план, навчальна програма і багаторічний перспективний план підготовки вихованців на 4–8 років (груповий і індивідуальний), що розробляється відповідно до моделі побудови багаторічного процесу навчання спортсменів.

До документів поточного планування відносяться: графік навчального процесу, річний план підготовки (командний, індивідуальний), календар спортивно-масових заходів.

Планування навчального матеріалу у річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації навчально-виховного процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку фізичної форми. Виняток становить планування навчально-виховного процесу для юних вихованців у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки спортсмена і основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року етапу початкової підготовки навчання можна розподілити на три етапи:

етап відбору і комплектування навчальних груп (2 місяці);

етап ознайомлення з основними засобами підготовки спортсмена (7 місяців);

етап підготовки і виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у оздоровчий

табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням педагога на період літніх канікул.

Для подальших груп планування пов'язане з підготовкою і участю у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, змаганнях і передбачає розподілення річних циклів на періоди, кожен з яких має свої завдання.

Підготовчий період (вересень – лютий) спрямований на створення і розвиток передумов для виникнення фізичної форми і її становлення. Завдання: зміцнення здоров'я вихованців, загальна фізична підготовка організму до подальших навантажень, підготовка і здача контрольних нормативів із СФП, теоретична підготовка, виховання морально-вольових якостей, вивчення техніки і тактики бойового хортингу.

Основна мета підготовки у основному періоді (березень – червень) полягає в тому, щоб досягнутий на всіх попередніх етапах рівень тренуваності якомога ефективніше реалізувати в результатах участі у оздоровчих та спортивних заходах. Весь період поділяється на 2–4 етапи (мезоцикли), основу яких складають основні заходи сезону і підготовка до них.

У цей період окрім спеціальної підготовки і участі в заходах вирішуються завдання розвитку і удосконалення спеціальних фізичних і психологічних якостей спортсмена, набуття інструкторських і суддівських навичок.

У перехідному періоді (липень – серпень) вирішуються завдання:

зміцнення здоров'я вихованців з проведенням різних оздоровчих, профілактичних та лікувальних заходів;

забезпечення активного відпочинку юних спортсменів;

створення основи для подальшої функціональної підготовки і розвитку фізичних якостей;

підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості. Цей період співпадає з літніми канікулами і може проводитися як в умовах оздоровчого табору, так і у формі індивідуальної самостійної підготовки за завданням тренера-викладача.

У річному циклі виділяють два підготовчі періоди (вересень – грудень, лютий – травень), два основні (січень, травень – червень) і один перехідний (липень – серпень).

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних заходів, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і основними періодами у кожному з цих циклів. При цьому зміст навчального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною фізичних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

Оперативне планування включає: робочий план, розклад занять, план-конспект окремих занять, план підготовки до окремих заходів.

Всі навчальні плани незалежно від їх типу (командні та індивідуальні, річні та оперативні тощо) повинні включати:

дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про учнів або загальна характеристика групи, команди або контингенту вихованців у цілому);

цільові установки (головна мета періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів: окремі цілі, що відносяться до різних видів підготовки);

показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують всі види навантаження і стан спортсменів: кількість днів і занять; кількість фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць);

кількість заходів; кількість змагань; кількість змагальних сутичок; кількісні показники тренувальних і змагальних навантажень (кілометри, тони, кількість повторень тощо);

організаційно-методичні і виховні вказівки;

терміни заходів, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-виховної та тренувальної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про вихованців, відвідуваність занять, пройдений матеріал, успішність і фізкультурно-оздоровчі та спортивні результати. Окрім цього педагог гуртка веде звітність в установленому порядку.

1.7. Форми організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу з бойового хортингу. В окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні, за спрямованістю на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні, за змістом навчального матеріалу на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить педагог – тренер-викладач гуртка бойового хортингу відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної і заключної частини.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка вихованця до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує учнів, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, яка містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці вихованців до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заключна частина заняття проводиться для того щоб організм вихованців привести у стан близький до вихідного та створення умов для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

В залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, навчально-виховні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

Навчальні заняття

На навчальних заняттях вихованці засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики бойового

хортингу. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, вмінь та навичок, які засвоюються, широке використання контролю зі сторони педагога і самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу. В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Навчально-виховні заняття

Навчально-виховні заняття в групі мають на меті подання матеріалу з виховним змістом, який розширює знання теорії, філософії та здоров'язберігаючих технологій бойового хортингу. Цей вид занять допоможе педагогу побудувати власну педагогічну діяльність на високому професійному рівні, розвивати творчі та інтелектуальні здібності вихованців, зміцнити фізичне і психічне здоров'я дітей, підвищити їхній рівень успішності та урізноманітнити відпочинок.

Тренувальні заняття

Тренувальні заняття спрямовані на удосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найбільш часто ці заняття використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип занять між навчальними і тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Контрольні заняття

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Відновлювальні заняття

Відновлювальні заняття характерні невеликим обсягом роботи, її різноманітністю і емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета стимулювати відновлювальні процеси після навантажень, створити сприятливий фон для протікання в організмі вихованця адаптаційних процесів.

Модельні заняття

Модельні (змагальні) заняття – важлива форма інтегральної підготовки спортсменів до змагань. Програма таких занять будується у відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної і функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Індивідуальна форма занять

При індивідуальній формі занять вихованці отримують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма занять

При груповій формі є сприятливі умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять.

Фронтальна форма занять

При фронтальній формі група вихованців одночасно виконує одні й ті ж вправи.

Вільна форма занять

Вільна форма занять може використовуватися учнями, які мають великий стаж занять бойовим хортингом, необхідні знання і досвід.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні і виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, учні повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення теоретичної, фізичної, тактико-технічної та інших видів підготовленості.

1.8. Форми контролю

Основні необхідні форми контролю включають в себе:

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

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

участь у показових виступах на масових заходах (за планом навчального закладу);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу – ранк (для підготовлених та найбільш обдарованих вихованців);

участь у змаганнях, отримання кількості перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу після вивчення вимог навчальної програми у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Розділ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

2.1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 1–2 КЛАСІВ (діти 6–7 років)

Суттєвих принципових відмінностей в організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу і її змісті між учнями 1 і 2 класів немає. Природним є поступове підвищення навчальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я учнів, розвитку специфічних якостей, необхідних у єдиноборстві, подальше ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять бойовим хортингом.

Заняття груп першого та другого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень, по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів рук і ніг, розвиток ударно-кидкової техніки бойового хортингу, вивчення нескладних елементів сутички у партері.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари. Шиккування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній та внутрішній стороні стоп, на носках, на п'ятках; сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахилання корпусу – вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»);

«гойдай» (перекачування на спину з упору навшпиньки); «берізка» (стійка на лопатках); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвиваючі вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвиваючі вправи з опором з партнером.

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Колективно-порядкові вправи. Їх мета – організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

1. Маршрутування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на напівпальцях, з високо піднятим коліном).

2. Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі.

Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі:

робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній та внутрішній стороні стоп, на носках, на п'ятках;

сидячи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на пластичність колінного суглоба;

шпагати: поздовжні та поперечний;

вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»);

«гойдай» (перекачування на спину з упору навшпиньки);

«берізка» (стійка на лопатках);

згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Загальнорозвиваючі вправи для розгиначів ніг

1. В. П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.

2. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

Загальнорозвиваючі вправи для ніг з партнером

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

Загальнорозвиваючі вправи з опором з партнером

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, хто опирається, натискаючи на них під час піднімання.

4. Рухливі ігри (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (24 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

В старшій групі початкового рівня другого року навчання гуртка бойового хортингу (6–7 років) можуть проводитись такі ігри загальнорозвиваючого характеру, як: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти ігор, в яких одна дитина має догнати інших. Керівник гуртка підбирає гру, відповідно до інтересу дітей.

ПРИКЛАД ГРИ: «Хитра лисиця». Один вихованець виконує роль Лисиці і тихенько стоїть, поки діти не спросять три рази «Хитра Лисице, де ти?». Потім відгукується і доганяє учасників гри. Ввідні: 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.

ПРИКЛАД ГРИ: «Ведмідь і бджоли». Один вихованець навпочіпки тікає від «Бджіл» – інших дітей. Хто перший наздогнав – той стає Ведмідь 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.

У старшій групі початкового рівня 6–7 років педагог лише спочатку виконує головну роль, а потім передає її дітям. Плануючи ту чи іншу гру, вихователь має знати, які саме навички та якості він хоче в ній розвинути або закріпити: в одній грі переважає біг, в іншій – метання, одна потребує витримки, інша – спритності тощо. Вихованці старшої групи початкового рівня 6–7 років поступово привчаються самостійно проводити гру у великому гурті.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (38 год.)

Індивідуальні вправи: присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги; віджимання в упорі лежачи з 1–2 оплесками у долоні. Вправи для роботи у парах.

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Вправи індивідуальні

1. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.
2. Віджимання в упорі лежачи з 1–2 оплесками у долоні.
3. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.
4. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

Вправи для роботи у парах

1. Срійка, 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 в його долоні прямими руками (срійка 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, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

4. Срійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у срійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної срійки. Базові срійки: срійка етикету; нижня позиція етикету; бойова срійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад.

Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці й у пересуванні; нижній блок на місці й у пересуванні. Удари: прямий удар у підборіддя на місці й у пересуванні; прямий удар у тулуб на місці й у пересуванні. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні. Техніка прийомів у партері. У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень сутички у партері: положення «ти зверху»; положення «ти знизу»; положення «ти збоку у захваті»; положення «ти за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «ти у захваті ногами»: – за шию; – за руку; – за ногу; положення «ти на колінах»: – на одному, – на обох, – з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Програмний матеріал базової техніки бойового хортингу для дітей 6–7 років надається такий самий, як і для дітей 5 років, але методи вдосконалення та засоби використання цих елементів дещо ускладнюються.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук.
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук.
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Виконання страховок при падіннях проводиться як індивідуальним, так і груповим методом. Діти виконують кожну вправу на м'якому покритті по декілька разів, а також падіння можуть виконуватися у різній послідовності, що визначає педагог. Наприклад, спочатку на бік, потім вперед, потім назад, потім перекидом вперед. Учні мають навчитися не боятися падати та правильно тримати частини тіла при падіннях.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.

Робота над вдосконаленням представлених стійок бойового хортингу в даному віці проводиться одночасно з роботою над вдосконаленням ударів та блоків руками і ногами. При багаторазовому повторенні та використанні відчуття правильного тримання стійки однозначно покращується.

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід кроком вперед.
2. Відхід кроком назад.
3. Скорочення та розрив дистанції підкроком та від кроком.

Пересування виконуються при одночасному відпрацюванні техніки ударів та блоків руками і ногами під рахунок педагога, а також самостійно при виконання двобою з тінню. Всі пересування можуть відпрацьовуватися окремо, а також комбінуватися.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці й у пересуванні;
2. Нижній блок на місці й у пересуванні;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці й у пересуванні;
2. Прямий удар у тулуб на місці й у пересуванні;
3. Бічний удар рукою.

Блоки і удари спочатку відпрацьовуються імітаційно по повітрю, а потім у парах з партнером у різних комбінаціях за завданням педагога.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні;
3. Бічний удар ногою на різні рівні.

Вся указана техніка ніг відпрацьовується як на місці, так і у пересуваннях груповим методом у шеренговому строю. Після набуття певного навичку техніка ніг вдосконалюється у проведенні імітаційної вправи «двобій з тінню», а потім у парах з полегшеним контактом, адекватним для тренування дітей 6-7 років.

Техніка прийомів у партері

Знайомство з технікою партеру у сутичці бойового хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвата викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Подальше вдосконалення основних положень сутички у партері:

1. Положення «ти зверху»;
2. Положення «ти знизу»;
3. Положення «ти збоку у захваті»;
4. Положення «ти за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;

6. Положення «ти у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «ти на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Всі положення партеру діти 6–7 років мають не тільки випробувати, але і звикнути з ними завдяки проведенню легких партерних сутичок, які супроводжуються поясненнями педагога. Сутички партеру проводяться на колінах з використанням захватів та утримань у півсили.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе;

зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги;

з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

Відпрацювання прийомів партеру проводиться під наглядом педагога на м'якому покритті, достатньому для забезпечення безпеки суглобів дітей 6–7 років.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми у

стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Форми – комплекси які передають суть традиційних знань про прикладні прийоми в бойовому хортингу. Це спеціалізовані стандартно-повторні вправи, формалізовані у вигляді гімнастичних комплексів. Ці комплекси є методом передачі знань в бойовому хортингу, у яких присутній прикладний зміст. У зв'язку з розвитком бойового хортингу як спортивного напрямку, форма стає одним з видів програми змагань, де критерієм оцінки є краса форм і динаміка. Тому якщо говорити про форми як про спортивну дисципліну, то очевидно, що ці комплекси мають виражене фізкультурно-спортивне значення і ніяк не можуть бути пов'язані з бойовою підготовкою. Для того щоб використовувати формальні вправи з максимальною прикладної користю, необхідно їх пов'язати з логікою процесу вивчення бойового хортингу як єдиноборства, що ніяк не узгоджується зі спортивною підготовкою. В бойовій підготовці форми не є самостійним видом рухової активності, а несуть певну методичну функцію.

За допомогою формальних вправ можна виховувати такі якості, як просторова точність рухів, довільну м'язову напругу і розслаблення, а також формування динамічних характеристик прийомів і дій, що відповідають вимогам реальної сутички. Формальні комплекси – це певні послідовності рухів захисту і нападу. Вони включають основні базові стійки, блоки, удари руками і ногами. Робота над формальними комплексами дозволяє розвинути хороші рефлексії для спарингу. Іншими словами, формальні комплекси для цього віку вихованців – це основа підготовки до спарингу.

Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), може виконуватися під рахунок і самостійно.

Послідовність рухів першої атаквальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).

2. Поворот на 180° – правобічна стійка.

3. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).

4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).

6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

7. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).

8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (20 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Початкове навчання поняттю тактичної підготовки та тактичним елементам для учнів 6–7 років проводиться наступними засобами:

види елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою, та використання у пересуваннях в роботі з партнером;

пересування у односторонній та фронтальній стійках з виконанням ударів руками та ногами по партнеру у напівконтакті;

самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який хорт чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів суперника.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін. з

підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для вихованців віком 6–7 років такі запрошення відбуваються з метою познайомити дітей з тим, що бойовим хортингом займаються і у других гуртках, що інтерес до цього виду спорту існує великий і серед дітей інших колективів, а також проведення сумісних розминок, естафет, ігор, та сумісного відпрацювання прийомів. Сутички з вихованцями інших гуртків носять ознайомчий та легкий характер без максимального фізичного і психологічного навантаження.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

За домовленістю між тренерами та керівниками гуртків вихованці відвідують інші гуртки, приймають участь у заняттях в іншій обстановці, іншому залі, на іншому покритті, з іншими дітьми.

11. Навчальні та контрольні сутички (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (3 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

У відповідності до фізичного розвитку хлопців та дівчат молодшого шкільного віку 6–7 років, кожний елемент бойового хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;
вивчення прийому у спрощених умовах;
вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;

закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань.

З цією метою у даному віці починається проведення роботи у парах, спочатку навчальних, а пізніше, коли педагог вважає підготовку вихованців достатньою, від починає залучати вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 6–7 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

Навчальні сутички в бойовому хортингу для дітей 6–7 років – це вправи, які призначені для формування первинних навичок виконання атаквальних і захисних дій з партнером. Залежно від рівня підготовленості вихованців вимоги до виконання цих вправ підвищуються, а самі вправи незначно ускладнюються. Існує поділ цих вправ по їх спрямуванню навчання:

1. Строго певна послідовність дій, що складається з однієї заданої атаквальної дії і однієї заданої контратакувальної дії. Всі дії в кожному конкретному виконанні задаються тренером і чітко виконуються за його командою під рахунок або без нього.

2. Сутичка до проведення однієї заданої атаки або однієї заданої контратаки. У цьому випадку вправа ускладнюється тим, що визначається лише спосіб виконання атаки і контратаки. Вибір моменту для початку атаквальної дії надано одному з учасників навчальної сутички. Цей метод формує не тільки навички атаки або захисту, а й виховує швидкість рухової реакції.

3. Сутичка до проведення однієї довільної атаки або однієї довільної контратаки. Обумовленість даної вправи мінімальна і зводиться лише до того, що можна виконати одну атаку або одну контратаку. Зміст дій вибирають самі учасники навчальної сутички. Одне із завдань цього методу – формування реакції та швидкості підбору необхідної технічної дії.

4. Імпровізована сутичка, обумовлений тренувальним завданням. У цьому випадку учасники навчальної сутички діють довільно виходячи з міркувань доцільності і раціональності техніко-тактичного характеру, але з урахуванням установок тренера. Цей метод формує тактичне мислення і здатність до доцільного використання прийомів бойового хортингу.

Навчальні сутички для дітей 6–7 років характеризуються певним ступенем обумовленості і безпеки. У цьому сенсі контрольні сутички також можна вважати навчальними, але вони мають проводитися під повним контролем педагога.

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

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

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах. У гуртку бойового хортингу початкового рівня другого року навчання має бути сформована показова група вихованців, які на певному рівні здатні демонструвати вивчені технічні елементи техніки і тактики бойового хортингу. Всі учасники групи вдягнені у форму бойового хортингу – хортівку темно-синього кольору (куртка з поясом, брюки). Дана показова група виступає на виховних та масових заходах перед вихованцями позашкільного навчального закладу, демонструючи переваги українського національного виду спорту бойового хортингу. Група може запрошуватися для виступів на офіційних шкільних та позашкільних, оздоровчих та спортивно-масових заходах, урочистих лінійках, заходах по відкриттю та закриттю навчального року, батьківських зборах, відкритих нарадах педагогічного колективу закладу або району. Показова група може бути направлена в інший навчальний заклад, або відряджена у інший населений пункт для виконання показового виступу.

На практичному занятті з підготовки показової групи бойового хортингу вихованців 6–7 років відпрацьовується:

колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у коробці;

демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері;

демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків;

володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 6–7 років – це вік перших змагань з бойового хортингу. Керівник гуртка ретельно готує вихованців до першого виступу на змаганнях, підбирає суперників кожному вихованцю індивідуально по віковій групі та ваговій категорії, планує подальшу змагальну діяльність кожної дитини. Діти повинні самі хотіти виступити. На першому змаганні рекомендується проведення не більше двох сутичок. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал. Після перших виступів обов'язкове проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (2 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 1–2 класів (6–7 років)

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1-2 рік 6-7 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 8	8-9	10-11	10-12
		дівч.	до 5	5-6	7-8	8-10
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	1	2	3-4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітря, за 30 с, раз.	хл., дівч.	12	14	15	16	
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, раз	хл., дівч.	18-19	20-22	23-25	26-30	

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
1-2 рік	Загальна фізична підготовка				
	Технічна підготовка				
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9
Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

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

**Підсумок щодо надання програмного матеріалу
у початковому рівні навчання**

Тривалість заняття може збільшуватися переважно на заняттях в літніх спортивно-оздоровчих таборах при роботі з юними спортсменами починаючи з 2-го року навчання (2 клас).

Дана схема розподілу часу на різні види завдань у навчанні найбільш продуктивна саме при організації занять з бойового хортингу в групах відбору (перші 2 роки).

Представлений матеріал не претендує на вичерпну повноту вирішення всіх питань і проблем, що виникають. Лише творча переробка і використання запропонованих напрямів в методиці удосконалення початкових тактико-технічних навичок дозволить розширити рамки перспективного планування, індивідуалізувати методику підготовки вихованців.

Специфіка єдиноборства і накопичений досвід провідних тренерів-викладачів диктують вести відбір учнів протягом перших двох-трьох років на основі цілорічного прийому в групі початкової підготовки. В основу відбору

навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у 1 класі) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Підбір ігор і ігрових комплексів з елементами бойового хортингу дозволить об'єктивніше оцінювати здібність дітей до занять бойовим хортингом за такими важливими якостями, як уміння «бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити малі больові відчуття, не плакати, вміти зібратися тощо. Одночасно з цим вирішувати завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації дітей до майбутнього спортивно-оздоровчого способу життя. Підкреслимо, що у даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби і методи, що містять специфіку початкової змагальної діяльності і величезні можливості загальнорозвиваючого характеру.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки – початкового рівня навчання повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя (надмірне харчування, малорухливий спосіб життя тощо), але яким не протипоказані заняття бойовим хортингом.

На практиці у кожного учня гуртка бойового хортингу є можливість вибору необхідного напрямку в удосконаленні навичок, тому головне завдання педагога на цьому етапі виявити індивідуальні особливості вихованця, які при правильному розвитку забезпечать майбутнє здоров'я, успіхи в навчанні та тренуванні та, навіть, спортивні перемоги. Запропонований програмний матеріал для вихованців початкового рівня навчання дає можливість розширювати творчі можливості тренера-викладача і виходячи із здібностей вихованця обирати для нього найбільш оптимальний матеріал для його підготовки.

Всі спеціальні вправи спортсмена для цього віку вихованців повинні бути підібрані відповідно до вимог початкових навчальних сутичках, а якщо учень бажає, то й змагальної сутички, які при використанні відповідних методів дозволяють вирішувати завдання підготовки із зростаючим наближенням до умов дитячих змагань в цілому: проста навчальна вправа – фрагмент прийому – епізод сутички – сутичка – серія сутичок.

Періодизація заняття на даному етапі достатньо умовна, особливо на першому році навчання, оскільки головним завданням є ознайомлення учнів з основними засобами підготовки спортсмена, з особливостями змагального єдиноборства через участь в змаганнях з

спеціалізованих ігрових комплексів і за правилами міні-спорту (спеціальних методик бойового хортингу для дітей).

На 2-му році навчання (2 клас) періодизація навчального процесу носить більш виражений характер, оскільки вихованці цього віку беруть участь в циклі фізкультурно-оздоровчих заходів, показових виступів, змагань тощо, підготовка до яких вимагає різної спрямованості засобів, що застосовуються на окремих етапах підготовчого і основного періоду.

2.2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 3–4 КЛАСІВ (діти 8–9 років)

Програма основного рівня розрахована на два роки навчання. Кількість годин на тиждень у 1-му і 2-му роках навчання – 6, кількість годин на навчальний рік – 216. Програма основного рівня передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та навичок юних спортсменів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з бойового хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 учнів. Бойовий хортинг як оздоровча система та практичне засвоєння прийомів самозахисту посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання – від 8 до 9 років (дві групи: 3 клас, 4 клас). Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід учня різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами бойового хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ та техніки бойового хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи й вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці і у партері.

Третій та четвертий рік навчання – 3–4 класи (діти 8–9 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (11 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Розігрівальні вправи. Кожне тренування обов'язково починайте з розігрівальних вправ. Це найкращий спосіб підвищення температури тіла і

розслаблення суглобів і м'язів. Крім того, такі вправи підсилюють кровообіг, постачаючи суглоби і м'язи додатковою кількістю крові. Існує два типи розігріваючих вправ: від кінцівок до тулуба і від тулуба до кінцівок. Якщо ви розігрівали від кінцівок до тулуба, то починайте виконувати вправи для зап'ясть, ступнів і шиї, а потім послідовно переходьте до розігрівання великих суглобів і м'язових груп тулуба. Якщо ви віддаєте перевагу розігріватися від тулуба до кінцівок, починайте з вправ для стегон і грудей і, виконавши всі проміжні стадії, завершуйте розминку вправами для зап'ясть, ступнів і шиї. Варіант виконання вправ: стрибки на місці; обертання шиєю; обертання плечима; обертання стегнами; обертання колінами; нахили тулуба (з боку в бік); обертання верхньою частиною тулуба; торкання пальців ніг стоячи по черзі протилежними руками; підскакувань з розворотом; торкання колінами грудей в стрибку; стрибки вперед; прискорення та спринт; стрибки з боку в бік; стрибки "зіркою".

Колективно-порядкові вправи:

1. Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо.
2. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик.
3. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо.

Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи на підлозі)

1. Розкриття ступнів ніг із природної позиції в позицію натягнутих носків від себе, потім на себе, повернутися у природну позиції (у зворотному порядку, лежачи на спині, руки заведені під голову).
2. Натягування ніг до самих кінчиків пальців ступнів і виведення їх у положення на п'ятки (ноги паралельно).
3. Ковзний рух ногою по підлозі, по черзі кожною ногою, лежачи на спині. Ноги, витягнуті в колінах і підйомах, тримати паралельно.
4. Жабка (вправа на гнучкість). Виконується лежачи на животі. Ноги, зігнуті в колінах, намагатися потягнути до голови, а голову до ніг.
5. Гойдалки – вправа на розвиток підйому ступні. Сидячи навпочіпки, робити перекати на ступнях, ніби гойдатися.

Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: «stretch 1» (лежачи на спині, переходити через шпагат у положення, лежачи на животі); «stretch 2» (розведення та зведення прямих ніг разом у протилежних напрямках, лежачи на спині, потім на животі); «кільце», «кошик» – гнучкість.

Допоміжні партерні вправи з партнером

1. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10–12 разів.
2. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.
3. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прями, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

4. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5–6 разів.

5. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (15 год.)

Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвиваючого характеру. Темпові загальнорозвиваючі ігри для багаточисельної групи бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"

Ігри змагального характеру. У підготовці вихованців основного рівня першого року навчання (8–9 років) у переважній більшості застосовуються ігрові методи змагального характеру. Елементи змагального методу використовуються при проведенні естафет з бігом та подоланням смуги перешкод (смуга перешкод може формуватися вибірково керівником гуртка бойового хортингу). До смуги перешкод додають вправи помірної трудності, добре знайомі вихованцям. Кількість перешкод у смугі – 5–6. При регулюванні навантаження слід враховувати довжину відрізків, що пробігаються (до 20 м), кількість повторень (3–4 рази), інтервал відпочинку.

Ігри дисциплінарного характеру.

1. «Хто швидше?». Група бойового хортингу ділиться на дві команди: дівчат та хлопців, які шикуються по росту в одну шеренгу. За сигналом педагога «Розійдись!» діти рухаються в різні сторони по залу. За командою «В шеренгу шикуйсь!» діти повинні стати в одну шеренгу по росту, як перед початком уроку. А педагог відмічає, хто швидше вишикувався, дівчатка чи хлопчики.

2. «Група, струнко!». Діти шикуються в одну шеренгу. Педагог, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово «група». Якщо його не буде, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найбільш уважні і дякуючи цьому залишилися на своєму місці.

3. «Запам'ятай своє місце». Педагог шикуює гравців у певному порядку. Діти повинні запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться. За сигналом педагога кожен гравець повинен зайняти своє місце.

Ігри загальнорозвиваючого характеру.

Зміст найбільш типових рухливих ігор для вихованців бойового хортингу 8–9 років для розвитку координації та швидкості рухів, витривалості, фізичної сили та кмітливості:

1. «Мисливець і лисиці». Один з гравців – «мисливець», а всі останні – «лисиці». Мисливець стає на середину майданчика і 3 рази підкидує м'яч угору. В цей час лисиці розбігаються подалі від мисливця, але не перебігають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, мисливець, не сходячи з місця, намагається попасти м'ячем в одну з лисиць. Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову кидає його в будь-кого з гравців. Гравець, в якого мисливець попав м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч, кидає його мисливцю. Якщо мисливець кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч в лисиць. Гра закінчується, коли залишається незачепленою одна лисиця.

2. «Біг в обручах». Команди шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. У ведучих гравців в руках гімнастичні обручі. Проти кожної команди на відстані 10 м ставиться поворотна стійка. За сигналом педагога, ведучий кожної команди, надіває на себе обруч, біжить до стійки, оббігає її і вертається назад, де за лінією старту до кожного з них приєднується наступний гравець його команди. Він також пролазить в обруч, і вони удвох пробігають той же шлях. Після цього обруч передається наступним гравцям і вони у такому ж порядку (спочатку один, а потім парами), пробігають дистанцію, поки не пройдуть всі останні діти. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

3. «Вода, земля, повітря». Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи 2–3 групи кіл («землю»). На одній стороні майданчика (за лінією) позначається «вода», за іншою – «повітря». Вибирають двох ведучих, які стають за межею майданчика, на довгих її сторонах один проти одного. Педагог час від часу називає одне з живих істот, що мешкають у воді, на землі або у повітрі. Почувши вимовлене слово, діти швидко перебігають до потрібного місця, а ведучі їх ловлять. Якщо названа тварина мешкає в середовищі, де в даний момент знаходяться гравці, то всі присідають і чекають наступного моменту. Після кількох перебігань ведучі замінюються тими, хто вибув із гри. Гравці, які були спіймані, або не правильно діяли по сигналу, із гри вибувають, поки не залишаться 1–2 переможці.

4. «Сусід зліва». Гравці утворюють коло. Ведучий підходить до одного з них і робить кілька простих рухів (плескає у долоні, піднімає одну руку, стрибає, присідає тощо). Услід за ним ці рухи повторює вихованець, який стоїть зліва від того, перед яким ведучий зупинився. Якщо гравець не зможе правильно повторити рухи ведучого, то сам замінює ведучого.

5. «Північний і південний вітер». Вибирають двох ведучих. Одному на руку пов'язують синю стрічку (це північний вітер), другому – жовту (це південний вітер). Інші діти бігають по майданчику. Північний вітер намагається заморозити якомога більше дітей (доторкнутися до них рукою). «Заморожені» гравці приймають яку-небудь нерухому позу. Південний вітер намагається розморозити дітей, торкаючись їх рукою і говорячи: «Вільний!». Через 2–3 хв назначають нових ведучих, і гра повторюється.

6. «На трьох ногах». Двом вихованцям, що стоять поруч, зв'язують мотузкою або скакалкою дві суміжні ноги трохи вище ступні. У змаганнях одночасно беруть участь 2 пари гравців. За сигналом вони повинні добігти до лінії фінішу і повернутися назад. Щоб зручніше було пересуватися, гравці кладуть руки один одному на плечі.

Темпові загальнорозвивальні ігри для багаточисельної групи бойового хортингу:

1. «Карасі і щука». Кількість граючих: 30–40 осіб. На протилежних сторонах майданчика проводяться дві лінії «будинку карасів». Ведучий – «щука» – стає в середині майданчика, інші які грають – «карасі» – розташовуються в одному з будинків. За командою керівника «карасі» починають перебігання в протилежний «будинок». «Щука» намагається їх спіймати. Спіймані відходять убік, а потім, коли їх буде 5–6 осіб, беруться за руки і утворюють «мережу». «Щука» стає позаду «мережі». Тепер при перебіжці «карасі» зобов'язані пробігати через «мережу». Спіймані пізніше утворюють коло – «кошик», а потім – «вершу», ставши у дві шеренги обличчям один до одного. Перемагає той, хто буде спійманий останнім.

Правила: 1) перебігання дозволяється тільки за командою, 2) «карасі» зобов'язані пробігати через всі «мережі» «рибалок», 3) гравці, що утворюють «мережу», не повинні заважати пробігати «карасям»; 4) «щука» не може забігати у «мережу» (ті, що грають можуть зловити її).

При великій кількості граючих можуть бути два, ті хто водить. Учасників слід спонукати до активних, рішучих дій. Гра сприяє вихованню швидкості, спритності, орієнтуванню, сміливості, колективності дії.

2. «Двобій півнів». Кількість граючих: 20–40 осіб. Підготовка. Граючих розподіляють по парам відповідно до їх можливостей. У кожній парі гравці стають один проти одного на одній нозі, зігнувши іншу ногу, руки за спину.

Опис. За сигналом гравці прагнуть поштовхом плеча вивести з рівноваги «суперника», змусивши його стати на дві ноги. За кожну вдалу спробу налічується одне очко. Виграє той, хто набрав більше очок.

Правила: 1) не можна штовхати руками; 2) не можна змінювати ногу без команди. Гра використовується головним чином у вступній частині заняття. Вона сприяє розвитку сили, спритності, швидкості реакції.

5. Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (30 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Вправи на гнучкість в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці;

спеціальні фізичні вправи: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву та праву ногу), 15 см від підлоги; шпагат поперечний, 25 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м;

акробатичні вправи: хлопці – стійка на руках за допомогою партнера; переверот в сторону; стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;

вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна із фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із фронтальної стійки; "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки);

спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах та в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу по повітрю.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

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

Практичні заняття (58 год.)

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

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

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Всі страховки виконуються на м'якому покритті. Відпрацювання страховок при падіннях має бути більш впевнено, ніж у попередніх роках.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.

Стійки етикету застосовуються під час загальних занять.

Однобічна бойова стійка відпрацьовується на місці – човниковими пересуваннями, у двобої з тінню – вільному пересування, у базових пересуваннях при вдосконаленні ударно-блокувальної техніки рук та ніг.

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.
3. Підкроки та відкроки (скорочення та розрив дистанції).
4. Розвороти та повороти у імітаційних вправах та вдосконалення з партнером у обопільному захваті.

При відпрацюванні базових пересувань необхідно дотримуватися основних критеріїв: стійкого положення, підтримання рівноваги, гарний зоровий контроль, психологічна зосередженість, дотримання геометрії стійок.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці й у пересуванні;
2. Нижній блок на місці й у пересуванні;
3. Середній внутрішній та зовнішній блоки;
4. Блоки відкритими долонями;
5. Захисти від ударів підставками (від прямих, бічних та ударів знизу ріками в голову).

Відпрацювання захисних дій відбувається при виконанні імітаційних вправ на місці та у пересуваннях в бойовій стійці, а також з партнером. Навчальні вправи з нанесення ударів та блокувань з партнером виконуються спочатку повільно, потім тем може підвищуватися. Для учнів 8-9 років проводяться як обумовлені, так і контрольні сутички з полегшеним контактом.

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці й у пересуванні;
2. Прямий удар у тулуб на місці й у пересуванні;
3. Удар бічний та знизу.
4. Круговий удар рукою з розворотом.

Всі удари відпрацьовуються у імітаційних вправах по повітряю на місці та у русі, а потім у парах з партнером. На цьому етапі для вдосконалення ударів використовуються лапи, подушки, груші та підвісні мішки, а також інше спортивне спорядження для постановки ударів рук.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно та у тулуб.

Блок гомілкою відпрацьовується в імітаціях на місці та у пересуваннях. Після цього можна переходити на роботу з партнером. Учні використовують необхідне захисне екіпірування.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.
3. Бічний удар ногою на три рівні (по стегнах, по тулубу та голові);

4. Круговий удар у голову;
5. Зворотний круговий удар у голову.

Перед відпрацюванням ударів ногами спочатку вдосконалюється розтяжка ніг, відбувається набивка ударних частин ноги (подушки пальців ступні, ребра ступні, підйому ступні та гомілки), а вже потім тренується техніка виконання прийомів. При відпрацюванні ударів у парах діти мають вдягати захисні протектори на гомілки та ступні. Застосовуються підвісні мішки та груші для вдосконалення техніки і збільшення швидкості та сили ударів ногами.

Захвати і способи звільнення від них:

Захват – це дія, за допомогою якої спортсмен бойового хортингу утримує суперника для проведення атаки, захисту або контрприйому. При захваті партнера важливо правильно з'єднати свої руки.

Розрізняють наступні способи:

- з'єднання пальців рук у гачок;
- захват своєї руки за зап'ястя;
- з'єднання рук долоня в долоню.

З'єднувати пальці в плетіння (пальці однієї руки знаходяться між пальцями іншої) не можна, тому що у випадку нещільного захвата можна травмувати пальці.

У бойовому хортингу в партері поширений захват згином руки у лікті (захват руки «на ключ»).

Захвати виконуються без напруження, вся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися.

Захвати можуть бути різнойменними (правою рукою за ліву руку). Якщо спортсмен захопив свого партнера двома руками за одну руку, такий захват називається одностороннім, а якщо захоплені обидві руки, – двостороннім.

Для оволодіння способами захватів спочатку потрібно захопити партнера за руку біля кисті і спробувати утримати його. Ефективними вправами для навчання захватів є: стискання гумового м'ячика, ручного еспандера, підтягування на перекладині з опором партнера.

Звільняються від захватів ривком в сторону, захопленою рукою і вільною рукою упор протилежну тилу кисті, чи викручуванням руки з захватом і збиванням захвата в сторону тилу атакуючої кисті.

Щоб звільнитися від захвата за зап'ястя однієї руки роблять різкий ривок захопленої руки на себе і повертають її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера.

Аналогічним способом звільняються від захвата зап'ясть обох рук.

Щоб звільнитися від захвата зап'ястя двома руками:

а) роблять різкий ривок руками на себе і повертають їх в сторону великих пальців партнера;

б) вільною рукою захоплюють свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, натискаючи передпліччям на його передпліччя, роблять ривок на себе в сторону.

При звільненні від захвата за шию (голову) злегка присідають, підштовхують руки партнера вгору або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу – нижче його руки, одночасно натискають верхньою рукою вниз, а нижньою вгору.

Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шиї партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, зробити крок назад, звільняючи голову.

Для звільнення від захвата тулуба двома руками попереду присідають, впираються долонями в підборіддя партнера і, відходячи назад, розривають захват.

Якщо атакуючий захопив тулуб з рукою, атакований захоплює вільною рукою партнера за різнойменне зап'ястя, натискаючи на його руку вниз і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захват.

Для того, щоб звільнитися від захвата різнойменної руки і шиї, атакуючий, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакowanego і ривком опускає вниз захоплену руку.

Від захвата за шию і плече зверху можна звільнитися наступними способами: присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт партнеру і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відходячи назад, розірвати захват; захопити тулуб і різнойменне зап'ястя партнера у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват.

Техніка прийомів у партері

Подальше вивчення основних положень сутички у партері:

1. Положення «ти зверху»;
2. Положення «ти знизу»;
3. Положення «ти збоку у захваті»;
4. Положення «ти за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;
6. Положення «ти у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «ти на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Положення партеру відпрацьовуються на партнері однакової ваги.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Дотискання, виходи та контрприйоми із виходом з положення «мосту»:

дотискання захватом за руку і шию збоку.

Виходи з мосту:

- а) забіганням в сторону від атакуючого;
- б) звільняючи руки, повернутися в сторону атакуючого; дотискання захватом за руку і тулуб збоку (сидячи, лежачи).

Виходи з мосту:

- а) забіганням в сторону від атакуючого;
- б) переверотом в сторону атакуючого;

дотискання захватом за плече і шию попереду.

Виходи з мосту:

а) поворотом в сторону руки, що знаходиться в захваті (або забіганням).

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

Для дітей 8–9 років проводяться заняття для ознайомлення з технікою виконання прийомів партеру: утримань всіх різновидів з випробуванням, простих больових та задушливих прийомів.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення другої захисної форми бойового хортингу. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми:* виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу "Вивчення імітаційних форм"

Вивчення другої захисної форми бойового хортингу:

Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно.

Другий учнівський рівень (жовтий відмітний колір) – Групи спеціальної базової підготовки.

Послідовність рухів другої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

Принципи та критерії оцінки якості виконання імітаційних форм

В загальну оцінку якості виконання форм включаються такі принципами:

додержання етикету бойового хортингу;

знання техніки, темп техніки («рівень виконання техніки»);

моменти напруження сили («концентрація сили»);

контроль дихання.

1. Дотримання етикету бойового хортингу (поведінка на хорті – місці виконання, майданчику).

Педагог слідкує за правильністю виходу учня на хорт, знанням учнем назви заданої форми, реагуванням на зауваження (якщо такі мають місце), виконанням загальноприйнятих вітань, виходом з території майданчика.

2. Знання техніки (правильні положення та рівновага стійок, статичні положення, траєкторія та амплітуда руху кінцівок при блокуваннях та нанесенні ударів, додержання рівнів атак).

Педагог оцінює впевненість виконання базових рухів (ударів, блоків, пересувань), послідовність кроків при виконанні певної форми, статичні положення кінцівок при виконанні окремих дій, правильність формування ударних частин кінцівок.

3. Темп техніки (зміна швидкостей при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює здатність учня змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, знаходити і балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

4. Моменти напруження сили (зміна напружень при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює здатність учня змінювати моменти напруження і концентрації сили при переході від захисної до атакувальної техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими учень володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних крапках фокусування енергії.

5. Контроль дихання (координація вдихів і видихів при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює правильність дихання учня відносно до темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз відносно правильного вибору часу для вдиху та видиху, загальну координацію затримання, різких та повільних видихів дихання на протязі виконання всіх завданих технік певної форми.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична

підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних сутичок.

Практичні заняття (20 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Відпрацювання тактики захисту у використанні елементів техніки.

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

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулак рукою; відбиви вліво, вправо, ввверх, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсідом (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Початкові тактичні дії при захисній стратегії сутички.

Відступ – з переходом до контратаки зі скороченням дистанції.

Обігравання атак – створення керованої поведінки противника за рахунок виклику його на атаку і провокування сприятливої ситуації для проведення атакувальних дій.

Вичікування – вибір моменту початку атаки чи контратаки при виконанні маневрування, зміни стійок і дистанцій.

Позиційність – прояв мінімального маневрування з прийняттям вираженої атакувальної стійки і дистанції.

Згода – прийняття манери дій противника, очікуване реагування на дії супротивника, уявне прийняття окремих дій противника.

Виклик на атаку – створення для супротивника сприятливої ситуації, умов і дій, коли він не збирається проводити ті чи інші прийоми, а йому нав'язується їх проведення, або демонстрація припинення активної дії з метою викликати відповідну атаку.

Провокування дій – створення сприятливих умов для проведення або продовження дій противника, приховуючи від нього їх спеціальне значення.

Підігрування противнику – тип взаємодій, коли на помилкові дії противника проводиться помилкова протидія, після якої слідує реальна атака.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для вихованців віком 8–9 років такі запрошення відбуваються з метою нагадати учням те, що бойовим хортингом займаються і у багатьох інших гуртках, що великий інтерес до бойового хортингу також існує і серед дітей інших колективів, а також проведення групових розминок, естафет, ігор, та сумісного відпрацювання прийомів. Сутички з вихованцями інших гуртків носять підготовчий характер, але без максимального фізичного і психологічного навантаження.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

За домовленістю з тренерами та керівниками гуртків інших організацій вихованці відвідують інші гуртки, приймають участь у заняттях в іншій обстановці, іншому залі, на іншому покритті, з іншими дітьми.

На спільних тренуваннях зі спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт виконуваної базової техніки бойового хортингу, підбір суперників для проведення сутичок здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

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

Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні сутички"

У відповідності до фізичного розвитку хлопців та дівчат вихованців позашкільного навчального закладу віком 8–9 років, прийоми бойового хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички:

вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні сутички з обговореними завданнями);

вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером (вільні навчальні сутички);

закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань (контрольні сутички під наглядом комісії).

Заняття проводяться за методом спарингових тренувань. Дітей 8–9 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

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

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

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах. Програма показового виступу з бойового хортингу групи 8–9 років може включати: індивідуальні виступи обдарованих дітей (наприклад: виконання форми бойового хортингу), парного виступу – два вихованця показують прийоми (наприклад: удар – кидок, добивання), бойової сцени (наприклад: три нападають на одного), групового виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у коробці, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Кожен вихованець має брати участь у показових виступах групи не менше 4 разів на рік (1 раз у квартал). Журнал контролю виступів веде керівник гуртка.

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік змагань серед новачків бойового хортингу, які мають первинний змагальний досвід. Керівник гуртка слідкує за виступами вихованців та планує подальшу змагальну діяльність кожної дитини. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Після кожного виступу обов'язкове проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

13. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 3–4 класів (діти 8–9 років)

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

Вихованці повинні знати:

- термінологію бойового хортингу у мережах програми;
- основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
- стилі ведення сутичок та їх різновиди,
- принципи ударів та кидків;
- відмінні риси манери та техніки виконання показового виступу.

Вихованці повинні вміти:

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

2.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ДІАГНОСТИКИ

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

На початковому рівні (1–2 класи) дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Вихованці повинні знати:

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

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та загальнорозвиваючих вправ на організм людини;

Вихованці повинні вміти:

працювати в групі уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання:

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

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

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

1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям та вухами	2 шт.
6.	Боксерські рукавиці, 10 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка бойового хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу: «хортовка» (куртка з поясом і брюки)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 5–9 КЛАСІВ

Схвалено Міністерством освіти і науки України

(лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 14.1/12-Г-92 від 10.02.2014 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

Бойовий хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді.

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами бойового хортингу.

Основні завдання програми:

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

– розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;

– формування навичок здорового способу життя;

– формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

– залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

– сприяння професійному визначенню вихованців.

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

У процесі навчання прийомам бойового хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

Навчальна програма розрахована на учнів загальноосвітніх навчальних закладів віком від 10 до 14 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах, враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки спортсменів юнацького віку.

Програма передбачає 5 років навчання.

Перший і другий роки навчання (учні 5–6 класів) – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години).

Третій, четвертий і п'ятий роки навчання (учні 7–9 класів) – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

– пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;

– навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

– зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

– прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;

– бібліографію.

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

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

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості з бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атаквальних дій, захисних та атаквальних дій тощо). При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання

вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо). Програмою передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка бойового хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства молоді та спорту України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранк).

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

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого, підсумкового заняття або у формі змагання.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

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

- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

- участь у показових виступах на масових заходах (за планом загальноосвітнього навчального закладу);

- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу ранк;

- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату),

що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 року № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ПТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем. Заняття з вихованцями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ (діти 10–11 років)

Програма навчання позакласних занять з бойового хортингу для учнів 5–6 класів (діти 10–11 років) передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів та блоків руками і ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв – 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні

положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, силу та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Загальнорозвиваючі вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. *Загальнорозвиваючі вправи з партнером. Допоміжні (партнерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості хребта і зміцнення преса.*

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити корпус по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Більше уваги приділяється суглобам плечового поясу і тазостегнового суглоба.

Вправи для розтягування. Вправи для розтягування підвищують рухові здібності тіла завдяки збільшенню гнучкості та еластичності м'язів. Починайте з легких розтягувань і поступово, коли м'язи достатньо розігріються, переходьте до

повним розтягувань. Плануючи вправи для розтягування, підрозділіть їх на виконувани стоячи, сидячи і лежачи, щоб під час занять уникнути непотрібних змін положень. При виконанні вправ для розтягування у м'язах повинна відчуватися напруга, але не біль. Відчуття дискомфорту в м'язах вказує на те, що вправа виконується правильно, тоді як біль свідчить про розриви в м'язових тканинах, що в кінцевому підсумку призводить до травм. Уникайте надмірних розтягувань, які можуть мати місце при зайвому навантаженні на м'язи положенням тіла або різким рухом кінцівки. Варіанти вправ на розтягування та їх послідовність (орієнтовно): розминання пальців; розтягування м'язів шиї; розтягнення грудних м'язів; нахили тулуба в сторони; нахили тулуба вперед та назад; торкання підлоги долонями (стоячи); розтягування м'язів колінного суглоба; розтягування м'язів передньої поверхні стегна; шпагат в сторони і поперечний; розтягування з партнером; розтягування ноги вперед; розтягування ноги вбік; розтягування ноги назад; обертання ногами; місток; стійка на плечах; обертання руками; напівмлин; обертання тулубом сидячи; перекид назад; розтягування "метелик"; розтягування на чотири сторони.

Загальнорозвиваючі вправи з партнером

1. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахилється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

2. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

3. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискаючи на плечі першого, нахилляє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий опирається.

4. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгору, взятися за кисті. Перший нахилється вперед, а другий чинить опір.

5. В. П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Педагог з бойового хортингу пояснює і показує вправи з одним із вихованців, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

Допоміжні (партнерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості тулуба і зміцнення преса.

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг).

Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити тулуб по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги – в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, з метанням, зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвиваючі командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль».

Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Учні 10–11 років прагнуть прилучитися до бойового хортингу, а також до інших видів спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри у баскетбол, футбол, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для їх розвитку важливе значення мають ігри з бігцем і подоланням перешкод, які рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напруженнями (зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін.). Також використовуються рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу); естафети з вимогами до вихованців.

Ігри на розвиток уваги:

1. В. П. – основна стійка.

Подивитися вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній кут, потім в правий верхній кут і в лівий нижній кут (можна виконувати з руками). В крайніх положеннях погляд фіксується декілька секунд.

2. Дивитися 5–6 с на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Відводячи руку вправо, стежити за пальцями, не повертаючи голови. Повернути руку у В. П. не відриваючи погляд від кінчика пальця. Те ж виконати з лівою рукою.

Загальнорозвивальні командні ігри для вихованців 10–11 років:

1. «Хто далі кине?»

Варіант 1.

Підготовка. На одній стороні майданчика креслиться лінія старту. За 5 м від неї паралель їй 3-4 лінії з інтервалом 4 м між ними. Вихованці діляться на декілька команд і шикуються кожна в колону по одному за лінією старту. У кожного гравця по мішечку з піском або малому м'ячу.

Зміст гри. Вихованці по черзі в своїх командах кидають м'ячі (мішечки з піском) якнайдалі за накреслені лінії і встають кінець своєї колони. Виграє команда, в якій гравці зуміли закинути більше м'ячів за дальню лінію.

Правила. 1. Кожний може кинути тільки один м'яч. 2. М'ячики кидають по черзі за сигналом вчителя. 3. Той, що кинув, м'яч відразу йде в кінець своєї колони.

Варіант 2.

Зміст і правила гри такі ж, як у варіанті 1, тільки кожному гравцю дається по два м'яча. Один м'яч треба кинути на 2 лінію, а другий – за дальню лінію.

2. «Влучно в ціль»

Підготовка. Посередині майданчика проводиться межа, уздовж якої ставляться 10 булав (кубиків). Вихованці діляться на дві команди і шикуються шеренгами одна позаду іншої на одній стороні майданчика лицем до булав. Учасники шеренги, що стоїть попереду одержують по маленькому м'ячу. Перед шеренгою проводиться лінія старту.

Зміст гри. За встановленим сигналом вчителя, гравці першої шеренги, кидають м'ячі в булави, стараючись їх збити. Збиті булави підраховуються і ставляться на місце. Учасники, що кидали м'ячі, біжать, підбирають їх і передають учасникам наступної команди, а самі стають в шеренгу позаду них. По команді педагога, гравці другої шеренги (команди) також кидають м'ячі в булави. Знову підраховуються збиті булави. Так грають 2–4 рази. Виграє команда, що зуміла збити більшу кількість булав.

Правила. 1. Кидати м'ячі можна тільки за сигналом тренера. 2. При кидку заходити на стартову лінію не можна. Кидок гравця, що зайшов, за лінію не зараховується.

Пропозиції до керівника гуртка. У віці 10–11 років формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому у групах бойового хортингу можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником – «Боротьба за м'яч», «Сильні й спритні», «Перетягання через рису» та інші. Порівняльна оцінка показників швидкості хлопців і дівчат 10–11 років з нормативними вимогами свідчить про необхідність використання на заняттях гуртка бойового хортингу методів розвитку як локальних проявів швидкості, так і комплексних швидкісних якостей.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 × 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. тощо; *вправи на спеціальну витривалість:* комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки бойового хортингу на час.

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо);

вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3×10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз;

вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

додаткові елементи: передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с тощо.

вправи на спеціальну витривалість:

комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;

високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;

мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;

«вільна імітація техніки бойового хортингу на час» (вільна імітація елементів техніки).

Вправи для розвитку рівноваги. Вправи для розвитку рівноваги покращують просторове сприйняття і стійкість, а також сприяють формуванню правильної стійки. Всі ці три фактори вкрай важливі для проведення ефективних атаквальних і оборонних дій при спарингах і самообороні. Вправи для розвитку рівноваги повинні виконуватися повільно, причому основну увагу слід звертати на досягнення мети руху. У стрибкових вправах зосередьтеся на збереженні координації в повітрі і рівноваги при приземленні. Варіанти вправ: стрибки через скакалку (по черзі на швидкість і техніку); стрибки на одній нозі; швидка зміна положення ніг (одночасно); стрибок з розворотом на 360°; стрибки з дотиком колінами грудей; дотик пальців витягнутих ніг у стрибку; торкання пальців ніг за

спиною в стрибку; стрибки через скакалку або інший рухомий предмет; стійка на голові; стійка на руках; ходіння на руках самостійно або за підтримки партнера; удари ногою в стійці на іншій нозі; розтягування на одній нозі; присідання на одній нозі; перекид боком; місток з партнером.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок та блоків руками і ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів 10–11 років. Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практичні заняття (48 год.)

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

руки в ручний замок. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Удосконалення стійки спортсмена. Пересування, вірний захват і звільнення від нього.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).

Базові пересування у сутичці:

1. Скорочення дистанції (варіанти підскоків);
2. Розриви дистанції (варіанти відскоків).

Техніка захватів і звільнень:

1. однойменний прямий захват передпліччя.

Техніка рук:

Блоки:

1. Внутрішній середній блок на місці й у пересуванні;
2. Зовнішній середній блок на місці й у пересуванні;

Удари:

1. Бічний удар у підборіддя на місці й у пересуванні;
2. Бічний удар в тулуб на місці й у пересуванні.

Техніка ніг:

1. Бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.

Захватна техніка:

Атакувальні і блокуючі захвати.

Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.

Засвоєння способів звільнення від захватів:

при захваті зап'ястя – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її в сторону великого пальця руки суперника, тут же захопити його зап'ястя;

при захваті однойменного зап'ястя і плеча – впертися вільною рукою в однойменне плече суперника і, вириваючи руку, звільнити її;

при захваті обох рук за зап'ястя – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх у сторону великих пальців суперника, звільнитися від захвата і тут же захопити його зап'ястя;

при захваті рук зверху – впертися руками в тулуб суперника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захвата;

при захваті рук знизу – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і сідаючи, захопити руки суперника зверху або впертися руками йому в живіт;

при захваті різнойменної руки і шиї – сідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку суперника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;

при захваті шиї з плечем (руки атакуючого з'єднані) – сідаючи, збити вільною рукою з шиї руку суперника і ривком опустити вниз захоплену руку;

при захваті шиї з плечем зверху:

а) сідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт суперникові і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захват;

б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя суперника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват;

при захваті тулуба двома руками спереду – сідаючи, впертися долонями в підборіддя суперника і, відходячи назад, розірвати захват;

при захваті тулуба з рукою – захопити вільною рукою різнойменне зап'ястя суперника і, натискаючи на його руку вниз і сідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

Кидкова техніка:

1. Бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника.

Контрприйом: бічна підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.

2. Підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки та тулуба; захватом руки та голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Підсічка зсередини під різнойменну п'яту: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад.

Контрприйом: бічна підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.

4. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги вперед.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови – під час відступу суперника.

Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи.

Контрприйом: бічна підсічка проти кидка зацепом зсередини.

6. Задня підсічка під п'ятку: захватом руки і тулуба; руки і голови; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: підсічка зсередини п'яткою проти задньої підсічки під п'ятку.

Техніка прийомів у партері

Переводи сутички у партер:

1. Кидком та опрокидуванням;

2. З больовим захватом;

3. Із задушливим захватом.

Утримання:

1. Основне утримання збоку: із захватом шиї та руки під плече.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

2. Варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем.

Захист: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт.

Виходи: ривком вбік; викручуючись.

3. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

4. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги.

Захист: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

5. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами.

Захист: збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

Контрприйом: задушення передпліччям.

6. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

7. Варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови.

Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

8. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами.

Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самотійно.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу:

Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самотійно.

Для вивчення вихованцями другої атакувальної форми навчальний процес розбивається на етапи:

1. Вивчення базової техніки, яка застосовується у формі: прямі удари руками та удари знизу, бічні удари та удари назад з розворотом ногами, послідовності пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю вихованців, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ та комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та вихованцями. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, тулуба, після цього – елементи переміщень, ходовий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях всього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає вихованцям про корисність занять розділом "форма", мету виникнення даної форми та бойову культуру народу, про особливості виконання другої атакувальної форми бойового хортингу.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя – (правобічна стійка).

14. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (18 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйоми:* зачеп зсередини проти підбивання тазом з

перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Використання тактичних рішень кидкових комбінацій:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Тактика виходу на прийоми у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови;

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба;

Більові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвата ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;

Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Тактика виходу на задушливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

Тактика комбінацій сутички

1. *Змішані перевороти*: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. *Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками*: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиції в сутичці партеру.

1. Переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

Тактичні дії, пов'язані з обігриванням суперника на дистанції в стійці.

Обігривання противника при пересуваннях на дистанції здійснюється за допомогою демонстрації дій і намірів, а також демонстрації помилкової або справжньої мети.

Демонстрація дій – відкритий показ противнику своїх намірів. Демонстрація рухів проводиться в момент орієнтовної реакції противника і служить підставою для прийняття ним однозначної інформації та передбачуваного рішення.

Імітація дій – мінімальне, але достатнє проведення дії, щоб противник прийняв його за справжнє.

Маскування дій і намірів здійснюється для приховування справжніх намірів конкретного прийому, створення у супротивника хибних уявлень про передбачувану атаквальну або захисну дію. При проведенні маскування початкова частина повинна сприйматися противником як активна дія, що має інший зміст. Під час орієнтовної реакції противник сприймає рух пересування з імітацією удару в голову, а насправді проводиться скорочення дистанції підкроком із захватом ніг. Для управління орієнтовною основою дій служить передача неправдивої, неточної або несвоєчасної інформації про дії, що служить основою для прийняття противником помилкових тактичних рішень.

Обігривання захисту супротивника – проведення дій для зняття захисту супротивника або проведення своїх захисних дій.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами бойового хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (гантелі 4–10, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

Даний розділ підготовки зумовлює два варіанти роботи:

запрошення на тренування учнів інших спортивних секцій, клубів та гуртків бойового хортингу;

відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

У зв'язку з цим педагог має уважно слідкувати за підбором суперників індивідуально кожному вихованцю, проводити попередні інструктажі та настанови на кожну сутичку, розбирати помилки та ставити завдання щодо використанні прийомів як базової техніки бойового хортингу, так і початкової індивідуальної коронної техніки юних спортсменів.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

Для учнів 10–11 років загальноосвітніх навчальних закладів навчальні сутички проводяться приблизно на кожному занятті по 2 сутички за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні сутички). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком та ваговою категорією. Під час занять вирішуються питання:

відчуття реального суперництва та морально-вольове загартування;
відпрацювання прийомів у різних епізодах сутички з різними супротивниками;
вдосконалення бойової координації та пересувань у захисних та атакувальних діях.

Про заходи, у які включені контрольні сутички вихованців керівник їх попереджує заздалегідь, надає час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні сутички проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових та виховних заходах закладу. Відпрацьовується: колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. З віку 10–11 років починаються виступи на офіційних Чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене Всеукраїнськими правилами змагань з бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах.

Участь показової групи гуртка бойового хортингу у спортивно-масових та виховних заходах позашкільного навчального закладу та є одним із критеріїв

оцінки роботи педагога та показником результатів вихованців гуртка бойового хортингу.

На практичному занятті з підготовки показової групи хортингу учнів 10–11 років відпрацьовується:

колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці;

демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері;

демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків;

володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. У віці 10–11 років учні вже мають певний змагальний досвід та готуються до змагань з бойового хортингу заздалегідь. Керівник гуртка готує вихованців до виступу на змаганнях, при цьому використовує індивідуальні плани для кожного спортсмена. Учні мають отримувати коригувальні настанови відповідно до аналізу виступів на попередніх змаганнях. Саме з віку 10–11 років починаються офіційні чемпіонати міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу (відповідно до ЄСКУ – Єдиної Спортивної Класифікації України). Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене правилами змагань з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 5–6 класів (діти 10–11 років)

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

Вихованці повинні знати:

правила використання атакуювальних та захисних дій, основних елементів рук і ніг для їх самостійного застосування в практичній діяльності;
характер та різні моменти застосування даної техніки;
знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

- розбиратися в лексичній термінології бойового хортингу;
- розрізняти стилі ведення сутички;
- володіти своєю манерою ведення сутички;
- імітувати епізоди сутичок, використовуючи захисні та атаквальні елементи техніки бойового хортингу;
- застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ (підлітки 12–13 років)

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

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й ступні. Вправи на виправлення постави.

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку сили призначаються для формування певних м'язових груп, задіяних у проведенні технічних прийомів бойового хортингу. Навантаження при виконанні вправ для розвитку сили повинні бути помірними і підвищуватися поступово. Необхідною умовою для прогресу є регулярність тренувань. Варіанти вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба вперед з положення лежачи; підйом тулуба вправо і вліво з положення лежачи; підйом тулуба назад з положення лежачи на животі; підйом ніг; стрибки у присіді; присідання на одній нозі; підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі стоячи з опорою; підйом переверотом на перекладині; випади на одну ногу; стрибки з місця; підйом на носочки.

Виконання загальнорозвиваючих вправ у парах з опором

1. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки вгору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

3. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.

4. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахилиє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.

5. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахилиється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

Допоміжні загальнорозвивальні партнерні вправи

Вправи на підлозі, чи партерні вправи, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів,

поліпшити еластичність м'язів і зв'язувань, нарощувати силу м'язів. М'язи й суглоби готуються до виконання ударної й кидкової техніки бойового хортингу, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах й допомагають досягати правильності використання статичних положень рук при блокуванні та динаміки ніг, розвинути гнучкість, еластичність зап'ясть і стоп (ударних сегментів кінцівок).

Вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'яз черевного преса.

Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів.

Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й ступні.

Вправи на виправлення постави.

Після проведення якісної розминки і виконання загальнорозвиваючих вправ підвищується координаційний взаємозв'язок мозку і тіла та збільшується швидкість відповідних психічних і фізичних реакцій на будь-який подразник.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. В дітей 12–13 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього, у певній мірі, перехідного віку з дітей у підлітків, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у рості. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів та їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо зацікавлюють ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування линви», навчальні сутички в парах з використанням загальнорозвиваючих завдань.

«Лови парами»

Підготовка. Гру проводять на майданчику розміром з волейбольний або баскетбольний. Двоє гравців (ведучі) виходять за її межі, а інші розбігаються в різні боки.

Опис гри. За командою керівника гуртка ведучі, узявши один одного за руки, вибігають на майданчик і починають ловити гравців. Наздогнавши кого-

небудь, вони сполучають вільні руки так, щоб спійманий виявився між ними. Спійманий гравець виходить за межі майданчика, а пара ловців прагне оточити ще одного гравця. Коли спійманих стане двоє, вони утворюють другу пару ловців. Після того, як будуть спіймані ще двоє, складається третя пара тощо. Коли утворюється нова пара ловців, всі пари виконують вправи (5 поворотів вправо, 5 вліво), або виконують 5 нахилів вперед або 6 поворотів, або 2 стрибки з поворотом на 360° – 1 вправо, 1 вліво.

Закінчується гра, коли будуть переловлені всі, окрім двох гравців, які в наступній грі стають ведучими.

Правила. 1. Пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками. Під час ловіння забороняється хапати гравців руками, тягнути силою. 2. Гравці, що вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими.

«Ногою по м'ячу»

Підготовка. Група ділиться на декілька команд. На підлозі кресляться кола. Кожній команді по колу. В коло, намальоване на підлозі, кладеться м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова лінія. Один з гравців стає за лінію. Йому закривають очі.

Опис гри. За сигналом гравець із закритими очима робить поворот на 360° за лінією, а потім повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв.

Правила. 1. Перемагає та команда, в якій найбільша кількість гравців попаде по м'ячу. 2. Після сигналу розплющувати очі не можна, з команди, в якій гравець порушив це правило, знімаються штрафні бали.

«Поворот»

Підготовка. Гравці, шикуються в одну шеренгу, так, щоб не заважати один одному.

Опис гри. Всі граючі по команді керівника гуртка виконують поворот на 90° або 180° , або 360° (за командою керівника гуртка). Спочатку з розплющеними очима, а потім із закритими очима.

Правила. 1. При виконанні команд із закритими очима розплющувати очі не можна. Гравець, що порушив це правило робить крок вперед.

Після великих фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру («М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни» й ін.).

У тренувальному процесі з дітьми 12–13 років обов'язкове застосування ігор бойового хортингу спеціально-прикладного характеру та ігор з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу, естафети з певними вимогами).

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я,

підвищення функціональних можливостей та розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3×10 м, с; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях) на кількість разів; нахили вперед з положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Біг 30 м, с

Стрибок у довжину з місця, см

5-хвилинний біг, м

Човниковий біг 3×10 м, с

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кількість разів

Нахили вперед з положення сидячи

Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу

Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу;

техніка рук і оздоровче дихання:

рухи з відкритою долонею;

рухи руками з долонею із стиснутими пальцями;

імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);

оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;

техніка ніг і оздоровче дихання:

імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються стрибки через коротку скакалку. Найбільше використання вони знаходять в роботі з дівчатками. Велика власна вага та недостатня рухова активність роблять для дівчат, важким використання бігових завдань на витривалість. Стрибки через скакалку для них більш прийнятні, завдяки великій емоційності та посиленості. Крім цього, вони легко дозовані, сприяють розвитку не лише витривалості, але й швидкісно-силових якостей.

Стрибки виконуються в темпі 130–140 разів за 1 хв. Навантаження в стрибках через скакалку на початкових заняттях (12–13 років – 2,30–2,45 хв) через кожні 2 заняття підвищується за рахунок збільшення тривалості вправи на 8–12 с, доводячи в кінці кварталу до 4 хв (12–13 років). Для слабо підготовлених дітей навантаження зменшується за рахунок помірною виконання названих обсягів (наприклад: 3 хв з відпочинком між серіями 1 хв). Планування. Під час складання програми розвитку витривалості на кожний з груп гуртка бойового хортингу слід керуватись даними обсягу та швидкості бігу, викладених в таблицях про складання контрольних нормативів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості підвищують працездатність дихальної та серцево-судинної систем і збільшують об'єм легень. При виконанні вправ цього типу м'язові групи постійно утримуються на порозі втоми, внаслідок чого обсяг роботи, який вони в змозі проробляти, неухильно підвищується. Розвиваючі спеціальну витривалість вправи поділяються на два види: аеробні та анаеробні.

Аеробні вправи в буквальному перекладі означають «вимагають кисень». Вправи цього виду виконуються при постійному постачанні організму киснем, насичують м'язи енергією. Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість аеробних вправ може бути біг на довгі дистанції з проміжним виконанням кидків.

Анаеробними вправами називаються ті, для виконання яких потрібно більше кисню, ніж його може надійти в організм тільки при вдиху. Тому під час вправ цього виду організм використовує запаси накопиченої в ньому енергії. Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість анаеробних вправ є переривчасте тренування.

Вид вправи, яку ви виконуєте, практично можна визначити по диханню. Якщо під час вправи для розвитку спеціальної витривалості ви без зусиль можете підтримувати бесіду, значить, це вправа аеробна. Якщо ж ваше дихання утруднене і ще довго продовжує залишатися таким після припинення виконання вправи, значить, ви робили анаеробну вправу. Тренуючи дітей, не забувайте, що їх

здатність виконувати анаеробні вправи дуже обмежена і підвищиться лише при фізичному змужнінні, яке розпочнеться в період статевого дозрівання. Варіанти вправ: переривчастий біг; біг вгору на підйом; двобій з тінню; біг на довгі дистанції; ізометричні вправи; тренування з важкої грушою; біг по сходах; навчальний спаринг.

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

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (76 год.)

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

атаки в боротьбі лежачи (у партері): переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);

2. Відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).

Техніка захватів і звільнень:

1. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

Техніка рук:

Блоки:

1. Схресний нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

2. Схресний середній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

3. Схресний верхній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак.

Удари:

1. Удар знизу рукою в підборіддя на місці й у пересуванні;

2. Удар знизу рукою в тулуб на місці й у пересуванні.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок коліном від бічного удару ноги в тулуб;

2. Блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна.

Удари коліном та сторонній удар ногою:

1. Прямий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення ударів у клінчу (із захватом голови руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника, руки не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) – відхиленням свого тулуба назад притягненням голови суперника до однойменному плечу ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення удару з передньої та задньої ноги, «пронесенням», ударні атаки суперника ніби удар проходить скрізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла в сторону удару;

3. Бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення удару в клінчу із захватом за голову; відведенням та бічним «пронесенням» коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні вперед і в сторону, боком – ступнею та ребром ступні.

Кидкова техніка:

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньої підсічки в коліно.

2. Передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'ятку однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.

3. Бічна підсічка під дві ноги у темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і голови.

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

Контрприйом: передня підсічка проти бічної підсічки під дві ноги у темп кроку.

4. Відхвот під ногу ззовні: захватом руки і тулуба; руки і голови; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: відхвот під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.

5. Задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки і шиї спереду; двох рук.

Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого у момент зближення.

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхвот під ногу ззовні проти задньої підніжки.

6. Кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; упертися рукою вбік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту.

Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Перевороти.

Перевороти скручуванням

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна зсередини.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча).

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.

Переворот скручуванням захватом шиї важелем, притискуючи голову стегном.

Захисти: а) виставити ногу вперед-вбік і, повертаючись грудьми до атакуючого, зняти його руку з шиї.

Контрприйом: переворот назад захватом різнойменної руки під плече.

Переворот скручуванням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: прибрати дальню ногу назад-вбік; випрямляючись, перейти у високий партер; звільнити захоплену ногу і, виставляючи її вперед-вбік, встати в стійку.

Переворот скручуванням захватом рук і дальнього стегна знизу-з середини.

Захист: відставити захоплену руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки і гомілки.

Захисти: а) не даючи захопити себе, відвести руку в сторону, а ногу відставити назад-вбік; б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її.

Переворот скручуванням захватом схрещених гомілок.

Захисти: а) захопити руку, підтягти ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого.

Переворот скручуванням зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: відштовхуючись ногою від хорта, просунутися вперед-вбік атакуючого. Контрприйом: накривання ближньою ногою, впираючись руками в хорт.

Переворот скручуванням захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу-зсередини. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого.

Контрприйоми: а) вихід на верх висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече (з підніжкою).

Перевороти забіганням

Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном.

Захисти: а) притиснути руку до себе; б) перенести вагу тіла в сторону суперника, прибрати руку із-за коліна і притиснути її до себе.

Контрприйоми: а) переворот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини; б) вихід на верх висідом.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: відставити ногу назад-вбік; лягти на бік спиною до атакуючого, впертися вільною рукою в хорт і виставити ногу вперед-вбік.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном.

Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника.

Контрприйом: вихід на верх висідом захватом стегна через руку.

Перевороти переходом

Переворот переходом захватом схрещених гомілок.

Захисти: сісти на ноги, захопити ближню ногу суперника; встати у високий партер і звільнити ближню ногу.

Переворот переходом захватом за підборіддя і зачепом ближнього стегна (ножицями).

Захист: перенести вагу тіла на захоплену ногу, впираючись дальньою рукою і ногою в хорт.

Переворот переходом зачепом дальньої ноги ступнею зсередини і захватом руки (шиї).

Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.

Перевороти перекатом

Переворот перекатом захватом на важіль із зачепом гомілки.

Захисти: притиснути голову до руки, не даючи захопити на важіль; притиснути захоплену руку до тулуба, випрямити ногу; розвернутися грудьми до атакуючого.

Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги.

Переворот перекатом захватом дальньої гомілки двома руками.

Захисти: випрямити захоплену ногу в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого; витягнути ноги.

Перевороти розгинанням

Переворот розгинанням обвиванням ноги із захватом дальньої руки зверху-з середини.

Захисти: впертися дальньою рукою в хорт і перенести вагу тіла на захоплену ногу; лягти на бік у сторону захопленої руки.

Переворот розгинанням обвиванням ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Захисти: не дати зробити обвив – захопити ступню атакуючого, з'єднати стегна; притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

Перевороти накатом

Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя між ніг.

Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в хорт.

Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зачепом ноги ступнею.

Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.

Утримання:

1. Утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

3. Утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

4. Варіант утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу.

Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна.

5. Утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

6. Варіант утримання за допомогою ніг: із захватом руки.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері):

1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

3. Переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу:

Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів – найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: вихованцям прищеплюються навички

блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів при колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань та роботи тулуба – уклони і нирки, тощо.

Третій учнівський рівень (зелений відмітний колір). Помічник інструктора – групи індивідуальної підготовки.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою ногою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в рукою підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

16. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

22. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак.

Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички бойового хортингу.

Практичні заняття (40 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій

1. Зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий бічний в голову.

2. Переверот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної комбінації: правий прямий у голову-лівий знизу по печінці.

Тактика закінчення сутички ефективним прийомом партеру

Тактичне застосування техніки прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевероти:

1. Перевертання ногами.

Больові прийоми:

Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів.

Комбінації партеру:

1. При виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами.

2. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки і шиї.

Одночасно з опануванням техніки бойового хортингу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо).

Елементи маневрування

У стійці: пересування вперед, назад, вліво, вправо; кроками, з підставленням ноги; нирками і ухилиннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

У партері: пересування в стійці на одному коліні; висіди в упорі лежачи вправо, вліво; підтягування лежачи на животі, віджимання хвилею в упорі лежачи; повороти на боці навколо вертикальної осі; пересування вперед і назад лежачи на

спині за допомогою ніг; рухи на мосту; лежачи на спині перевероти згинанням ніг в кульшових суглобах.

Маневрування в різних стійках (лівій-правій, високій-низькій тощо); знайомство із способами пересувань і дій в заданій стійці за допомогою ігор в торкання; маневрування з елементами довільного виконання блокуючих дій і захватів (разом з вибором способів пересувань учні самостійно «винаходять», випробовують в дії способи вирішення поставлених завдань: торкнутися рукою (двома руками) обумовленого місця, частини тіла суперника, використовуючи будь-який захват, упор, ривок тощо).

Захист від захвата ніг – з різних стійок відкидання ніг.

Загрози. Проведення загроз є демонстрація небезпечної для суперника технічної дії, сенс якої полягає в тому, що опонент не зрозуміє: чи проводитиметься дія чи ні. Невизначеність майбутнього створює ефект загрози. Загрози поділяються на справжні і несправжні, ті й інші можуть демонструватися спортсменів у сутичці. При виконанні швидкого пересування проводяться: загрози початку атаки з реверсом, загрози розсмикуванням, загрози з викликом на атаку, загрози повторні, загрози підскакуванням із замахом тощо.

Гра дистанцією. Гра дистанцією здійснюється за рахунок входження у небезпечну для опонента ситуацію при збереженні дистанції, маскуванні нокаутуючого удару, підскоки і маскуванні коронних кидків стороннім рухом ніг.

Виклик супротивника на себе – змусити супротивника рухатися на себе з певною дистанцією. Дії, спрямовані на утримання дистанції, що здійснюються за рахунок входження в зону ударної дистанції противника і виходу з неї. В момент входу супротивник не повинен знаходитися в стартовому положенні для проведення удару.

Взаємокоординація при збереженні дистанції – рух на одній відстані з противником після його невдалої атаки або контратаки.

Починаючи з цього року навчання засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно із опануванням складних технічних дій. Вигідні положення для проведення контрприйомів і комбінації вивчаються у процесі удосконалення техніки й тактики бойового хортингу.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переверотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків

через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для учнів 12–13 років можна запрошувати на заняття спортсменів інших колективів, які вже мають певний змагальний досвід. Під час таких занять відбувається детальне знайомство з технічним і тактичним арсеналом інших спортсменів. Також вивчаються методики підготовки та різновиди вправ. Під час занять проводяться сумісні розминки, ігри та естафети змагального характеру, навчальні сутички різного призначення.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

При відвідуваннях інших гуртків учні набувають тренувального досвіду, а також як спортсмени привчаються правильно себе поводити на «чужій території», нести відповідальність за свою поведінку перед колективом свого гуртка.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

У відповідності до фізичного розвитку хлопців та дівчат віку 12–13 років, кожний елемент бойового хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;

вивчення прийому у спрощених умовах;

вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;

закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань.

З цією метою у даному віці продовжується проведення роботи у парах, навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (24 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

1. У даному віці 12–13 років показовий виступ проводиться серед однієї кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Форма одягу вихованців у початківському класі може бути – хортовка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг бойового хортингу у абияких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами бойового хортингу і рівнем підготовки учасників.

Показові сцени

До навчального процесу за бажанням педагога можуть бути внесені додаткові елементи або сценічні сутички, не передбачені програмою. Ці зміни або доповнення треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей вихованців 12–13 років, їхніх технічних можливостей.

Постановка сцен показового виступу та номерів має передавати вивчення техніки елементів бойового хортингу і як виду спорту, і як бойового мистецтва.

Репетиційна та постановочна робота

Здійснюється керівником гуртка згідно з планом виступів та ступенем різноманітності репертуару показової групи.

Підготовка до участі у змаганнях

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальній, тренувальній і змагальній сутичці.

Удосконалення знань в правилах змагань.

Починаючи з третього року навчання використовуються вивчені технічні дії в умовах тренувальної сутички, показової сутички для ознайомлення з новою технікою. Найбільш підготовлені учні можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 12–13 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 7–8 класів (підлітки 12–13 років)

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

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;
 відрізнити больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ястний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб; задушливі прийоми та утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання і навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
виконувати захисні і атакувальні ударні та блокуючі рухи по повітря в більш швидкому темпі;

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

виразніше виконувати комбінації прийомів;

брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;

самостійно придумувати комбінації прийомів;

правильно виконувати кидкову техніку;

імпровізувати у сутичці у швидкому і повільному темпі;

володіти основними навичками елементів базової техніки бойового хортингу;

виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ (юнаки 14 років)

Заняття з учнями 9 класу віком 14 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються, доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата та хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

Примітка: Віковий період 14 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидкісно-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидкісно-силових якостей (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні

положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

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

На етапі основного рівня четвертого року навчання загальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Найбільш ефективною організаційно-методичною формою розвитку рухових якостей спортсменів є колове тренування. Перед початком заняття з використанням колового тренування педагог визначає порядок проходження станцій і забезпечує групу технологічними картами, які є копією комплексу вправ для кожної станції з вказівкою фізіологічних режимів, а також інвентарю, місця

станції в залі, а також організаційно-методичних вказівок з виконання кожної вправи. Кількість груп і станцій повинна бути однаковою.

Загальна розминка тривалістю 20 хв повинна включати:

шикування, повідомлення завдань заняття – 1 хв;

ходьбу на носках, п'ятках, перекочуванням з п'ятки на носок, схресними кроками, з підніманням стегна, спиною вперед, з поворотами на 180 і 360° – 3 хв;

повільний біг і його різновиди – 3 хв;

вправи на розтягування – 1 хв;

ігри в торкання – 8 хв;

естафету з подоланням перешкод з використанням лазіння, перекидів, вправ на рівновагу – 5 хв.

Розвиток спритності. Спритність – комплексна якість, відмінною рисою якої є прояв винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності пропонує спеціальне тренування з використанням наступних методичних прийомів:

незвичайних вихідних положень;

дзеркального виконання вправ;

зміни швидкості, темпу рухів і їх просторових меж;

зміни способу виконання вправ;

ускладнення вправ додатковими рухами;

зміни протидії учнів при групових і парних вправах.

Фізіологічний режим виконання вправ: кількість і інтенсивність вправ лімітується величиною пульсу 140 уд/хв, час відпочинку – відновленням пульсу до 90 уд/хв., орієнтовний час безперервного виконання вправи – 10–20 с.

У тих випадках, коли тренування спритності передують на заняттях вивченню техніки, то доцільно закінчувати колове тренування грою в регбі на колінах, яка одночасно з розвитком спритності забезпечує хорошу підготовку суглобів.

Аналогічно складаються комплекси для учнів цього віку шляхом включення різноманітних вправ і з урахуванням зазначених вище вимог.

Розвиток швидкості. Внаслідок того, що перенесення якості швидкості існує лише в однакових за координаційною структурою рухах, при підборі вправ слід виконувати наступні вимоги:

вправи повинні відповідати біомеханічним параметрам тренуваного руху (технічним діям бойового хортингу);

техніка тренувальної вправи повинна бути відносно проста і добре засвоєна;

темп виконання вправ має бути максимальним; тривалість виконання однієї вправи не повинна перевищувати 10–15 с; із зменшенням темпу і швидкості руху тренування потрібно припиняти;

час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) повинен забезпечувати практично повне відновлення організму (для цього використовуються схожі за структурою рухи малої інтенсивності).

Реалізація програми підготовки, побудованої з урахуванням вищенаведених рекомендацій, як правило, приводить до різкої активізації швидких м'язових волокон, чого не можна добитися при звичайному тренуванні.

Розвиток сили. В процесі силової підготовки необхідно вирішити наступні основні завдання:

забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у бойовому хортингу, а також для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;

забезпечити розвиток специфічних для бойового хортингу силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу підготовки спортсмена.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"

До 14 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидко-силових якостей.

Головний зміст рухливих ігор для учнів загальноосвітніх навчальних закладів 14 років становить дії з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, рішення ігрових моментів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: “У чотири стійки”, палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник тощо.). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояву швидко-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, то грають завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожную команду входила однакова кількість хлопців і дівчат.

Вводяться ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, у які включені спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"

Спеціальна підготовка: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів.

Через кожні 3–6 тижнів можна проводити тривалі пробіжки з урахуванням часу. Це дозволить контролювати та коректувати роботу з розвитку витривалості. Для слабо підготовлених юнаків, а також для більшості юнаків на початку навчального року слід планувати змішане пересування (прискорення в ходьбі та повільний біг). Приблизне дозування: ходьба зі швидкістю кожні 100 м за 50–55 с, біг – 100 м за 40 с. Швидкість ходьби та бігу по мірі зростання тренуваності підвищується, та через 4–6 тижнів учні виходять на рівень підготовленості, який дозволяє збільшити швидкість бігу до граничної (50–70 % МСК) 100 м за 31–33 с та використати повторний біг на довгих дистанціях (відрізках). Усіх без винятку вихованців 14–15 років слід привчати до самостійних занять оздоровчим бігом не менше 2–3 разів на тиждень по 20–30 хв.

Тижневий обсяг бігу на витривалість у вихованців 14 років складає: у юнаків – 16–18 км, у дівчат – 13–15 км.

Спеціальні вправи у парах

1. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.

2. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

3. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

4. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

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

Теоретичні заняття (6 год.)

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

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці: Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки; удар в плече на місці із фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову/ на місці й у пересуванні, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя

пахвовою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Пересування у стійці:

1. Крок вперед у стійці. Для зближення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів; крок (дистанція, що перевищує довжину ступні, або рівна їй) та підкрок (дистанція менша довжини ступні) вперед та назад; спираючись на передню частину ступні.

2. Крок назад у стійці. Для збільшення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів.

3. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Із застосуванням прямих ударів рукою у голову і тулуб; короткочасне зменшення дистанції з її наступним розривом.

4. Подвійний крок вперед у стійці. Для зближення в атакувальних діях; із застосуванням ударів та без ударів; з ціллю підготовки атаки.

5. Подвійний крок назад у стійці. Для розриву дистанції в захисних діях; із застосуванням прямих ударів та без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше пересувань окремо подвійного кроку вперед у стійці та подвійного кроку назад у стійці. Для зближення дистанції з її подальшим розривом та збереження вигідної для атаки дистанції; із застосуванням прямих ударів; у переході від атакувальних дій до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю пересування в ліву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю пересування в праву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

9. Крок вліво з розворотом тулуба. При захисті від прямих ударів суперника правою рукою (ногою) в голову і тулуб.

10. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. При захисті від прямих ударів суперника лівою рукою (ногою) в голову і тулуб.

11. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

12. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

13. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

14. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

15. Випад кроком вліво-вперед. З повним переносом ваги тіла на ліву ногу та наступним підтягуванням правої ноги до лівої; виконання з ударами та без них.

16. Випад кроком вправо-вперед. З повним переносом ваги тіла на праву ногу та наступним підтягуванням лівої ноги до правої; виконання з ударами та без них; з невеликим розворотом тіла зліва направо.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват за шию;
2. Прямий захват обох ніг;
3. Захват руки передпліччям (під плече);
4. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);
5. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

Техніка рук:

Удари:

1. Удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки;
2. Удар в плече на місці із фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні у розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті.

Звалювання зі стійки у партер збиванням

Звалювання збиванням захватом ноги.

Захист: впертися руками в голову, відставляючи ноги назад, прогнутися.

Контрприйом: переведення ривком захватом руки і шиї зверху.

Звалювання збиванням захватом ніг.

Захист: впертися руками в голову або захопити її під плече, відставляючи ногу назад, прогнутися.

Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом ноги зовні.

Захист: впертися рукою в груди, відставити ногу назад.

Контрприйом: переведення ривком за руку.

Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги (млин).

Захист: впертися вільною рукою в плече, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: переведення ривком захватом тулуба і стегна.

Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги зовні. Відставити захоплену ногу назад, впираючись рукою в різнойменне стегно.

Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом гомілкою, ступнею зсередини.

Захист: впертися в атакуючого, відставити ногу назад.

Контрприйоми: звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом зовні; переведення ривком захватом тулуба з рукою; кидок прогином захватом тулуба з рукою з підсадом.

Звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги.

Захист: захопити руки, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: переведення піднуренням із захватом ніг.

Звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини).

Захист: впертися рукою в голову, відставити ногу назад.

Звалювання скручуванням

Звалювання скручуванням захватом руки двома руками з обвиванням.

Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз), виставити вільну ногу вперед-вбік. *Контрприйом:* переведення ривком захватом тулуба.

Звалювання скручуванням захватом шиї з рукою з підніжкою.

Захист: нахилиючись, відійти назад і розірвати захват.

Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба.

Звалювання скручуванням захватом рук, обвиванням зсередини.

Захист: впертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед-вбік.

Кидкова техніка:

1. Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече.

Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно.

Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.

2. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.

3. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя.

Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого.

Контрприйоми: кидок зацепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання та утримання верхи.

4. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та упору в інше плече (груди).

Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.

Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.

5. Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече.

Захист: упертися рукою в стегно; забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір.

6. Зацеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече.

Захист: забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: зацепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням з рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Техніка прийомів у партері

Больові прийоми:

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

Захист: зчепити руки; захопити руку атакуючого і вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі.

Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвата вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвата і зчепити руки; убрати її під себе.

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвата і зчепити руки; убрати руку під себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Важіль ліктя пахвовою западиною.

Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.

Переходи на утримання:

1. Прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника).

2. Прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакуючої форми бойового хортингу. Форма «Третя атакуюча» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самотійно.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої атакуючої форми бойового хортингу.

Форма «Третя атакуюча» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самотійно.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

2. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

8. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в

підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

14. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

20. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий бічний удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

22. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих

спортсменів. Залежність вибору тактичної побудови сутички від завдань тренера та умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Техніка і тактика сутички

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і стегна зсередини-ззаду.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка «зворотний вихват стегна і таза»; звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Відновлення й продовження опору після отримання удару.
2. Ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту;
3. Контроль часу сутички (окремо кожного епізоду) готуючи сили на кінцівку, спурт;
4. Ведення змагальної боротьби в останні 10 с сутички.

На даному етапі навчання відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення контрольних та змагальних сутичок.

Тактична підготовка вигідних положень для проведення прийомів, контрприймів, комбінацій проводиться в процесі засвоєння технічних дій, у процесі удосконалення техніки і тактики бойового хортингу в спеціальних вправах, тренувальних сутичках. Вигідні положення для об'єднання одного прийому з іншими в комбінації вивчаються у процесі удосконалення прийомів. Вивчається тактика ведення сутички, складається план дсутьки з відомим суперником та його реалізація. Також характерним є опанування тактичної підготовки проведення прийомів, контрприймів і комбінацій. Вивчається тактика ведення сутички і тактика участі у змаганнях.

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів маневрування, захватів на матеріалі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захвата;
- швидке пересування;
- запобігання здійснення захвата суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;
- сковування його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі, можливої атаки);
- змушення суперника відступати тисненням по хорту в захваті;

підготовку на незвичний початок сутички, який може перериватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в гірших умовах для одного зі спортсменів) тощо.

Тактика пересувань. Основне тактичне призначення пересувань у сутичці – створення сприятливої ситуації початку атаки, підбір дистанції для проведення ударів та кидків, виклику противника на атаку. Виконання пересувань з грою дистанцією, виклики і провокації, і пересуванням з погрозами існує для скасування захисного положення або для використання захисної реакції для подальшого проведення атакувальних і контратакувальних дій.

Гра погрозами. Загрози використовуються при проведенні більшості підготовчих дій до атак і контратак. Загроза – це тактична дію, що створює небезпечну для суперника ситуацію, коли атакуючий спортсмен бойового хортингу може безперешкодно або з невеликими утрудненнями продовжити атаку.

Елементи маневрування

Маневрування у певному захваті із зміною взаємоположень у стійці і в партері; із зміною хватів.

Маневрування із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.

Маневрування із завданням звільнитися від захвата, що нав'язується суперником.

Маневрування із завданням здійснити свій захват.

Маневрування із завданням перейти з одного захвата на інший.

Маневрування із завданням зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.

Маневрування з елементами заданого способу виконання блокуючих дій і хватів за допомогою ігор в торкання з поступовим ускладненням завдань (обмеження площі тощо).

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для учнів кадетського віку 14 років (9 клас) можна запрошувати спортсменів інших колективів невеликими групами, а також проводити відкриті хорти, тобто учні збираються одночасно з двох-трьох клубів. Тренування проводиться за повними методичними вимогами, але спортсмени можуть вибирати собі партнерів самостійно. Під час проведення сутичок надається певний варіант вільних дій для вихованців.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Під час відвідування інших колективів учні спочатку проводять роботу по завданню тренера, а другу половину тренування працюють самостійно, але під наглядом тренера. Це привчає вихованців самостійно приймати рішення під час спілкування та тренування в інших колективах.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

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

Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні сутички"

У віці 14 років учні гуртка бойового хортингу можуть спокійно переносити навантаження навчальних сутичок у кількості 6–10 повних сутичок за одне

заняття. Це дає можливість керівнику гуртка ставити вихованцям тактичні завдання та розвивати у них спарингову витривалість. У кадетському віці 14 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні сутички підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні сутички необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні сутички у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік та контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в бойовому хортингу. Щоденник юного спортсмена, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань. Історія виникнення та розвитку правил сутички бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів з використанням засобів та предмети захисту і самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тканинні вироби; плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволену та заборонену техніку бойового хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

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

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організувати і

проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Підготовка та демонстрація показових виступів, у яких дозволяється використовувати наступні засоби та предмети захисту і самооборони:

розбивання твердих предметів;

прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї;

елементи навчальних форм;

музичне супроводження;

захисне екіпірування;

небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо);

дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби;

цеглини, черепицю, гіпсові блоки та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;

паперові та тканинні вироби;

плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію;

вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;

дозволену та заборонену техніку бойового хортингу;

додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;

інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Початкова інструкторська практика у бойовому хортингу

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

На даному етапі підготовки учні повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання прийомам, захисту, контрприйомам, комбінаціям; навичок щодо удосконалення технічної і тактичної майстерності спортсмена.

Суддівська практика

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички.

4. Отримати звання «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

На даному етапі підготовки учні повинні надавати допомогу тренеру-викладачу щодо організації та проведення змагань; брати участь в організації та проведенні змагань; участь у суддівстві змагань в якості бокового судді, судді на хорті та секретаря.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9 класу (юнаки 14 років)

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

Вихованці повинні мати:

- уявлення про бойовий хортинг як вид бойового і оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- виконувати грамотно основні рухи ударної техніки рук та ніг по повітрю, у мішок, по супернику;
- розрізняти стилі ведення сутички бойового хортингу (особливості застосування технік);
- імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;
- виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

РОЗДІЛ 4. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; гуртки та секції бойового хортингу в навчальних закладах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт – як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг в системі фізичного виховання, як національний вид спорту в Україні. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу (Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти. Затверджена колегією Міністерства освіти України 28.02.96 р.). Запорозька Січ – колыска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в світових та європейських першостях.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан бойового хортингу в Україні та за кордоном

Виникнення цього виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий та спортивний шлях засновника, ідея і мета заснування бойового хортингу, як виховної системи сильних українців. Виховна роль бойового хортингу, його філософія і естетика. Розвиток бойового хортингу в Україні та твоєму місті чи районі. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів найбільших національних та міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені.

Сучасний бойовий хортинг та шляхи його подальшого розвитку. Національна федерація бойового хортингу України, Європейська та Міжнародна федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову і функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм

Систематичні заняття фізичними вправами – як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування – як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд учня, будову тіла і поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять бойовим хортингом. Значення систематичних

занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна, режим харчування юних спортсменів

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять бойовим хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять бойовим хортингом. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсменів.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних спортсменів. Здорове харчування. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж

Лікарський контроль та самоконтроль під час занять бойовим хортингом. Самоконтроль, його значення і зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрої. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для учнів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контроль за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Ціло-річний цикл занять фізичною підготовкою.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням та змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сутички. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів.

Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

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

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

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів

Поняття про психологічну підготовку спортсмена. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль бойового хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера і тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників,

взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків та тощо.

Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі і змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в сутичках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування

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

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання, облік та контроль

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани занять в бойовому хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник учня бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил сутички бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

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

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

Тема 12. Місця занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчальних занять та змагань з бойового хортингу. Хорт та догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, які використовуються на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (хортовки), одягу та взуття залежно від місця проведення занять та кліматичних умов.

РОЗДІЛ 5. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Процес просування вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб учні 9 класу, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

Вихованці повинні знати:

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

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

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

Вихованці повинні вміти:

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

– володіти основами та принципами пересувань у сутичці (у лівосторонній, правосторонній, фронтальній стійках та ін.);

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

– поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;

– проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі у партері.

Вихованці мають прагнути:

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

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

– розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

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

– участь у показових групах та змаганнях (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

РОЗДІЛ 6. Перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу

6.1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям та вухами	2 шт.
6.	Боксерські рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

6.2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка бойового хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1: «хортовка» (куртка і брюки)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 10–11 КЛАСІВ

*Схвалено Міністерством освіти і науки України
(лист Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-93 від 10.02.2014 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дана програма з вивчення українського національного виду спорту бойового хортингу в якості предмета позакласної навчальної дисципліни передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу.

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами бойового хортингу.

Мета програми реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, які включають в 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 і звички до занять фізичними вправами;

розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидкісно-силових) та 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.

Позакласні заняття з бойового хортингу проводить відповідно підготовлений педагог, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів бойового хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю в стійці та у пересуваннях, виконання навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням програми є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. У відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент техніки бойового хортингу, оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;

вивчення прийому у спрощених умовах;

вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;

закріплення прийому в роботі.

Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді.

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

Програма передбачає 2 роки навчання.

Перший рік навчання (учні 10 класу) – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

другий рік навчання (учні 11 класу) – також 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;

навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;

список використаних джерел.

У програму включений перелік обладнання та індивідуального спорядження, потрібного для вивчення матеріалу.

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

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого, підсумкового заняття або у формі змагання.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

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

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу – ранк;

участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 року № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ПТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним учнем окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування. Навчальні нормативи, які включені до змісту програми, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

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

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ (юнаки та учнівська молодь 15–17 років)

Програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старших класів складається з 1 і 2 років навчання. Кількість годин на обох роках навчання – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. Для учнів цього віку навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального – професійне удосконалення (групова форма та індивідуальні заняття), вивчення складних елементів техніки та комбінацій, розвиток високих координаційних показників.

Юнаки та молодь можуть брати участь у показових виступах обласного та всеукраїнського рівня (увійти у збірні команди), паралельно навчаючись за програмою. Програма навчання може використовуватися під час організації індивідуального навчання. Рекомендується залучати обдарованих учнів, які мають I-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань.

Програма бойового хортингу у віці 15–17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби із стійки у партер та закінчення сутички ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та у «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінній захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (УЧНІ 10–11 КЛАСІВ)

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
6.	Навчання базової техніки бойового хортингу	66	4	62
7.	Вивчення імітаційних форм	6	1	5
8.	Тактична підготовка	52	2	50
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	33	291

Примітка: Віковий період вихованців 15–17 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидко-силових якостей та помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ (УЧНІ 10–11 КЛАСІВ)

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

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

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

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (62 год.)

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

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (50 год.)

Тактичні способи використання кидкової техніки бойового хортингу. Передній переверт: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини. *Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій:* кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову; передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою у голову з ближньої дистанції.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг з перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, перевертів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і

довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Вихованці гуртка бойового хортингу у віці 15–17 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні сутички. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення сутичок – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету і направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні сутички проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять із ЗФП, СФП та тактичних занять. Контрольні сутички проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, форма, самозахист. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії,

кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості правил змагань з бойового хортингу та ін.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Час для виступу обмежений в такий спосіб: особистий розряд (один учасник) – не менше 1 хв, не більше 5 хв; парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв, не більше 7 хв; командний розряд (п'ять учасників) – не менше 3 хв, не більше 10 хв. *Участь у кваліфікаційних змаганнях.* Виступи у розділах змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «форма», «самозахист». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються по індивідуальному плану, який складає педагог.

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

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці кожного року вихованці 15–17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

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

РОЗДІЛ 2. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 15–17 років

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

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (15 років)

До занять з вихованцями юніорського віку 15 років пред'являються як загальнодидактичні, так і специфічні вимоги. Задоволення цих вимог передбачає, щоб збільшення фізичного навантаження на організм вихованця здійснювалося по наростаючій, досягаючи максимуму в другій половині навчально-виховного заняття, поступово знижуючись до вихідного стану. Для підготовки основних рухових дій вихованців до виконання проводяться стройові вправи і перешикуння, ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи (на увагу, поставу, спритність, координацію рухів, відчуття ритму). Свого піку фізіологічна крива досягає в основній частині заняття, коли вирішується його центральне педагогічне завдання. На цьому етапі вихованці розучують і удосконалюють техніку бойового хортингу, їм повідомляють відповідні програмі теоретичні відомості. Аби зняти природне збудження, привести організм у відносно спокійний стан, в завершальній частині заняття рекомендується застосовувати вправ, що не вимагають великої фізичної напруги, ігри, стройові ритмічні і інші нескладні вправи.

Групи комплектуються із обдарованих вихованців 15 років юнаків і дівчат з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки учнів і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки кваліфікованих спортсменів.

Основними методами тренування є: перемінний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості. На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки і участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних заходів.

3.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Вправи на окремі групи м'язів

1. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів шиї:* нахили голови вперед та назад; нахили голови вправо-вліво; повороти голови вправо-вліво; «хрест», «квадрат» – починати повороти голови вправо, потім вліво; прокачка шиї на борцівському мосту.

2. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток плечового апарату:* підйом одного чи двох плечей вгору; рух плечей вперед-назад; твіст плечей; кругові

комбінації плачами; піднімання гантелей вгору і в сторони; махові вправи руками; штовхання грифа від штанги вперед і вгору.

3. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук:* рух руками вперед-назад; рух руками вправо-вліво; підйом та скидання рук, вправи з гантелями, жим штанги лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

4. *Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів ніг:* махові вправи вперед, назад, в сторону; присідання повільні, темпові, з обтяженням; пересування у низьких стійках бойового хортингу; стрибки, прискорення.

5. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів тулуба:* нахили тулуба (вперед, назад, вліво, вправо), нахили з легкими гантелями в руках, оберти тулуба навколо осі, прогинання тулуба назад; підйом тулуба з положення сидячи; підйом ніг з положення лежачи; підйом ніг у висі на перекладині; оберти тулуба з обтяженням.

Розвиток сили.

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

1. Ігри в блокуючі захвати і упори.
2. Ігри в тиснення.
3. Ігри в перетягування.
4. Ігри за оволодіння обумовленим предметом.
5. Ігри з проривом через стрій, з кола.

Розвиток витривалості. Як основні засоби розвитку аеробної витривалості слід широко застосовувати найрізноманітніші циклічні вправи: ходьбу (особливо піші походи на дальні відстані або в гори), біг (по стадіону, кроси по пересіченій місцевості та по спеціально підготовленій трасі з подоланням перешкод стрибками, нирками, ухилами, поворотами тощо); веслування, спортивні та рухливі ігри.

3.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру

Рухливі ігри на заняттях з вихованцями гуртка 15 років використовуються для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини заняття. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги вихованців. Основна частина заняття включає ігри, що складаються з декількох елементів. У роботі з вихованцями 15 років можуть бути використані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У вихованців цього віку широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.). Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти із різних висхідних положень з бігом на 10–30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри.

Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри бойового хортингу: всілякі варіанти командних естафет бойового хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "двобій півнів" тощо.

3.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Загальна витривалість (біг 5 хв, м);

Координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м, с);

Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см);

Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів);

Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см);

Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагальних вправ, відводячи на них 50% загального часу занять спортом.

Не менш важлива і така задача фізичного виховання вихованців 16–17 років, як формування здібностей виконувати швидку роботу протягом тривалого часу. Ця якість, перш за все, залежить від наявності витривалості.

Спеціальні вправи

Спеціально-підготовчі вправи спортсмена: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Комплексні вправи

1. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.

2. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

3. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

Спеціальні вправи бойового хортингу з партнером

1. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.

2. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

3. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від підлоги і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

4. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

5. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.

6. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

7. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.

8. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

Розвиток спеціальної витривалості

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються спеціалізовані ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи: навчальні, тренувальні, контрольні і змагальні сутички; підібрані та організовані з урахуванням наведених рекомендацій і фізіологічних режимів. Особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її слід повільно і поступово, починаючи з 15–20 хв і довівши до 30–40 хв.

2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між тренуваннями.

3. Важливо дотримувати і контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко чекати необхідний запланований тренувальний ефект, замість якого неправильно організоване і погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж систему організму і, внаслідок цього, до її перенапруження.

У групах даного рівня навчання принципи складання комплексів колового тренування для розвитку спеціальних фізичних якостей практично ті ж, що і у попередні роки навчання. Основною особливістю є те, що в якості засобів тренування ширше використовуються спеціальні і змагальні вправи, а також спеціалізовані ігрові комплекси.

Що стосується спеціальної силової підготовки, то для вихованців (16–17 років) можна ширше використовувати вправи з значнішими обтяженнями (штанга, гирі), а також вправи в парах. Для розвитку спеціальної спритності ефективним засобом є стрибки на батуті, які, мабуть, найкращим чином формують здатність управляти своїм тілом. При удосконаленні спеціальної витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування. Комплекси колового тренування, спрямовані на удосконалення специфічних якостей спортсмена виконуються після загальної розминки.

3.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки бойового хортингу, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

У групах підготовки вищого рівня відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).

Основні положення в сутичці бойового хортингу.

Взаємоположення спортсменів при проведенні прийомів в стійці:

атакуючий у високій стійці – атакуємий у високій, середній, низькій стійках;
атакуючий в середній стійці – атакуємий у високій, середній, низькій

стійках;

атакуючий в низькій стійці – атакуємий у високій, середній, низькій стійках.

Взаємоположення спортсменів при проведенні прийомів у партері:

атакуємий на животі – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;

атакуємий на мосту – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;

атакуємий в партері (високому, низькому) – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг.

Базові пересування у сутичці:

1. Зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);

2. Зміна стійки набіганням.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват тулуба двома руками;

2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;

3. Захват за шию й тулуб.

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

Удари:

2. Розкручений удар у підборіддя на місці й у пересуванні (з підходом, з відходом);

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

Кидкова техніка:

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

Контрприйоми: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву.

Захист: узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

Контрприйоми: кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки і шиї з-під руки.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

Захист: відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

Техніка прийомів у партері

Задушливі захвати:

1. Задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

4. Задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання:

1. Перший прорив на утримання з положення «ти збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.
2. Другий прорив на утримання з положення «ти збоку» – відкиданням кінцівок та хватом тулуба та шиї, руки, ноги.
3. Перший прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – хват руки і шиї під 45° від голови (діагональний хват).
4. Другий прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – хват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.
5. Перший прорив на утримання з положення «ти на спині» – хватом руки і переверотом.
6. Другий прорив на утримання з положення «ти на спині» – хватом ноги і переверотом.
7. Третій прорив на утримання з положення «ти на спині» – хватом шиї і перекатом.

3.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Всі форми бойового хортингу розроблені відповідно до «Всеукраїнської кваліфікаційної програми бойового хортингу» виконуються в стійках, а при пересуваннях використовуються базові повороти та перехідні стійки. Форми виконуються під рахунок та самостійно, всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основної стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правої ноги назад з блоком. Атакувальні форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.

В програмі кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атакувальну форму.

Прості навчальні форми *першого учнівського рівня (синій відмітний колір)* виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми *другого учнівського рівня (жовтий відмітний колір)* виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми *третього учнівського рівня (зелений відмітний колір)* виконуються на 24 рахунки.

Навчальні інструкторські форми (*коричневий відмітний колір*) виконуються на 32 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських та інструкторських формах починається з правильно сформованої стійки (стартове положення розроблених технічних комбінацій, з яких складаються всі навчальні форми бойового хортингу).

Загальна характеристика форм бойового хортингу

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій бойового хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення сутички з одним або декількома суперниками. Форми (від слова "формувати") сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків та ударів руками і ногами,

які виконують як навчальну так і демонстраційну функцію. Одною із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання.

Вивчення форм у навчально-виховному процесі учнів проводяться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки бойового хортингу для запам'ятання, копіювання та навчання основних базових форм учасниками змагання. Принцип навчання бойового хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, учень привчає своє тіло до певного способу рухів, які під час занять виводить на підсвідомий рівень. Якщо учень попадає в реальну ситуацію сутички, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм.

Класифікація форм для вивчення у гуртку бойового хортингу

По змісту використання всі програмні форми окрім показових поділяються на захисні та атаквальні. По складності виконання та поступовості вивчення існує 8 імітаційних форм.

Кожна форма бойового хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (наприклад – «І-а» – інструкторська атаквальна), та порядковий номер від 1 до 8, яким вона позначається у Положенні про змагання у розділі «Форма».

Кваліфікаційне поділення форм по розділах: прості базові, складні базові і вищі форми:

Розділ «Учніські форми» має шість форм (3 захисні і 3 атаквальні):

1. Форма «Перша захисна» (1-з), виконується під рахунок і самостійно.
2. Форма «Перша атаквальна» (1-а), виконується під рахунок і самостійно.
3. Форма «Друга захисна» (2-з), виконується під рахунок і самостійно.
4. Форма «Друга атаквальна» (2-а), виконується під рахунок і самостійно.
5. Форма «Третя захисна» (3-з), виконується під рахунок і самостійно.
6. Форма «Третя атаквальна» (3-а), виконується під рахунок і самостійно.

Розділ «Інструкторські форми» має дві форми:

7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з), виконується під рахунок і самостійно.

8. Форма «Інструкторська атаквальна» (І-а), виконується під рахунок і самостійно.

Вивчення інструкторської захисної форми.

Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно.

Інструкторська захисна форма вивчається у певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться з структурою форми, схемою кроків та переміщень, послідовністю виконання захисних та атаквальних дій, імітаційної техніки блоків та ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів. Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень та корегування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стройову коробку та виконують вправу груповим методом під рахунок та самостійно.

Перший викладацький рівень (коричневий відмітний колір) – Інструктор.
Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

13. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

21. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

29. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

У групах навчання відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення сутички та участі у відповідальних змаганнях.

Тактичні способи використання кидкової техніки бойового хортингу

1. Передній переворот: захватом шиї (плеча) і внутрішньої сторони стегна ближче до пахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переворот»; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій

1. Кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову.

2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою у голову з ближньої дистанції.

Завдання техніко-тактичної підготовки:

уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення сутички: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці сутички (на фоні втоми);

уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних дій за хорт (враховуючи, що кидки, проведені за кордон робочої площі хорта, оцінюються).

3.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням.

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг з перешкодами.

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (стрибки, сальто та ін.).

Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

3.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

На заняттях зі спортсменами інших колективів виконуються завдання з техніко-тактичної підготовки:

знати і уміти виконувати на незнайомому супротивникові основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

мати в своєму арсеналі 8–10 варіантів атаки з різних груп прийомів як в стійці, так і в партері;

уміти проводити тренувальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення сутички: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними незнайомими суперниками, на фоні активного захисту тощо;

уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці сутички (на фоні втоми);

уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі хорта;

уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед своїм захватом з подальшими атакуючими діями;

уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;

уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;

уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних кидкових дій за хорт (враховуючи, що кидки, проведені за хорт, оцінюються).

3.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

Вихованці гуртка бойового хортингу загальноосвітнього навчального закладу у віці 15 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні сутички. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення сутичок – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету і направленість кожному учневі окремо. Навчальні сутички проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та тактичних занять. Контрольні сутички проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

У навчальних і контрольних сутичках удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення сутички з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і настроювання перед сутичкою.

Характерними особливостями є проведення тренувальних сутичок тривалістю 4–6 хв.

Протягом одного заняття застосовуються 1–2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, за силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У навчальних сутичках використовуються вивчені технічні і тактичні дії з спортсменами вищої кваліфікації та рівнем підготовки.

3.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Участь у показових виступах

1. Показові виступи у віці 15 років проводяться в трьох розрядах: особистий розряд (показовий виступ виконує один вихованець); парний розряд (показовий виступ виконують два учні); командний розряд (показовий виступ виконує команда вихованців, кількість якої заздалегідь визначена керівником гуртка бойового хортингу).

2. При демонстрації показового виступу, необхідно дотримуватися встановленого регламенту заходів навчального закладу, заздалегідь обговореного з його керівником. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений в такий спосіб:

особистий розряд (один учасник) – не менше 1 хв, не більше 5 хв;

парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв, не більше 7 хв;

командний розряд (п'ять учасників) – не менше 3 хв, не більше 10 хв.

Участь у кваліфікаційних змаганнях

Участь у змаганнях для вихованців 15 років проводиться відповідно до календарного плану виступів команди. Учні даного віку мають досвід виступів на змаганнях та спортивні розряди і звання. Виступати на змаганнях за бажанням вихованців вони можуть у розділах змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «форма», «самозахист». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються по індивідуальному плану, який складає керівник гуртка. Участь членів збірних команд у змаганнях – відповідно до календарного плану заходів спортивних федерації міст та областей.

Підготовка та участь у змаганнях. Учні можуть брати участь протягом року не більше, ніж в 5 позаклубних змаганнях (першість міста, області) і в 2 внутрішньоклубних (першість клубу). Кількість змагань типу «відкритий хорт» і матчеві зустрічі з командами інших клубів не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість сутичок в одному змаганні 3–4. Кількість сутичок на рік 14–20.

Протягом року учень повинен взяти участь у 4-5 змаганнях.

Для учнів третього року навчання протягом одного заняття проводять 2–3 тренувальні сутички різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними: за вагою, за зростом, за силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях(стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах зі спортсменом не нижче II юнацького розряду (4 ранг бойового хортингу). Протягом року учень повинен взяти участь у 5–6 змаганнях.

На четвертому році навчання вивчена техніка і тактика використовується у змагальних умовах зі спортсменом не нижче I юнацького розряду. Учні повинні протягом року взяти участь у 6–8 змаганнях.

Інструкторська практика

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички.

4. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

Для учнів груп вищого рівня навчання інструкторська та суддівська практика передбачає:

проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;

набуття навичок щодо підготовки спортсмена до змагань;

набуття навичок щодо проведення занять з бойового хортингу на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;

участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;

участь в якості судді у кваліфікаційних змаганнях.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛАВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ

(випускний клас загальноосвітнього навчального закладу)

Особливості організації і планування навчально-виховного процесу у групах вищого рівня підготовки з молоддю є у тому, що групи комплектуються із учнів, які мають великий тренувальний та змагальний досвід у бойовому хортингу, багато хто має спортивні розряди та кваліфікаційні ранки бойового хортингу, характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності. Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів навчального та тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

На даному етапі техніко-тактичної підготовки поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь. Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами для участі у фізкультурно-масових, спортивних заходах, на збори і змагання.

4.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом. Фізична підготовка спортсменів груп вищого рівня підготовки 2-го року навчання базується на матеріалі попередніх років навчання. На даному етапі індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком спеціальної витривалості і швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

4.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

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

Спеціалізовані ігрові комплекси

Ігри в торкання

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно бойового хортингу, то це означає перш за все змусити гравця не лише нахилитися, швидко переміщуватися вперед-назад, в різні сторони, випрямлятися та інше в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальній змагальній сутичці.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок; бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Підкреслюючи значущість даного матеріалу на початкових етапах навчання елементам бойового хортингу, виходимо з наступних міркувань. Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до сутички в бойовому хортингу, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у юних спортсменів – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для дитини представляє певні труднощі. По мірі накопичення нею досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходять до поняття «блокування». Останнє є одним з

видів дії, що досить часто зустрічається в реальній сутичці бойового хортингу. Ігри в торкання систематично і поступово підводять учнів до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої повинні торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту гравець, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, хто торкається будь-якої частини голови примушує гравців випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутися вліво, прийнявши праву стійку.

Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування і тому подібне не тільки у атакуючого, але і у того партнера, який захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом:

прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.

Ігри в блокуючі захвати

У міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність учнів легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається перш за все в умінні скоювати дії

суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програшем при виході за її межі вимагає від учнів знань і умінь виконувати блокуючі захвати. Разом із стихійною появою блокуючих захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являються учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокуючих захватів, який вони несуть в іграх і сутичках бойового хортингу.

Зміст гри в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши у вихідному положенні певний захват, прагне утримати його до кінця сутички (3-5 с, межа – 10 с), інший прагне якнайшвидше звільнитися від захвата. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

Ігри в атакувальні захвати

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивної сутички бойового хортингу виявляється в умінні здійснювати захвати, тонко відчувати через нього особливості опори, прикладати зусилля в потрібному напрямку і необхідної величини. У бойовому хортингу дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутички спортсменів, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де вирішуються практично всі види розподілу зусиль, що зустрічаються у сутичці бойового хортингу.

В основу ігор в атакувальні захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в змагальних сутичках. Суть ігор полягає в тому, щоб добитися одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником.

Остання може виражатися в утриманні захвата заданий час, збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, тіснити тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, у спортсменів -початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих у даному випадку дій.

Основні варіанти атакувальних захватів

Руки – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті суперником голови атакуємого), піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.

Руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шиї – різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя).

Рук з головою – спереду, зверху.

Руки і тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.

Руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.

Шиї з рукою – шиї з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шиї з рукою зверху, збоку-зверху.

Шиї і тулуба – спереду, збоку.

Шиї і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху і різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.

Тулуба – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку.

Тулуба з руками – спереду, ззаду, збоку.

Ноги двома руками – голова зсередини, зовні.

Ігри в тиснення

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку із зміною правил, оскільки дуже часто учню набагато простіше у грі з елементами бойового хортингу виштовхнути за межі хорта суперника і отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Як уже наголошувалося, боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивної сутички. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони проведення сутички (в межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи до відступу. Значення даної вправи для формування якостей, необхідних спортсмену є величезним. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить учнів розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протиставлення, а спортсмен, що отримав ряд попереджень за виходи з хорту в захваті, знімається з сутички. Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами бойового хортингу.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

змагання проводяться на майданчиках (хортах), окреслених навколо діаметром 6, 4, 3 м, в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м;

у змаганнях беруть участь всі учні;

кількість ігрових спроб (сутичок) може варіюватися в межах 3, 5, 7; перемогою вважається вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що окреслює площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки спортсмена, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті, у порівняно важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру учня на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захватами за руки, за палицю; перетягування линви; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидючи, стоячи.

Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти наверх і притиснути суперника лопатками до хорта; стоячи на колінах, сидючи, лежачи – по сигналу встати і зайти за спину партнеру.

Ігри за збереження рівноваги в різних вихідних положеннях: у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; у положенні сидючи, сидючи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидючи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

Ігри з відривом суперника від хорта для розвитку фізичних якостей і формування навичок бойового хортингу: у різних вихідних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

Ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) для формування навичок маневрування, збереження позиції, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Ігри з проривом через стрій з кола для формування навичок бойового хортингу і розвитку фізичних якостей.

4.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Біг 30 м, с

Стрибок у довжину з місця, см

5-хвилинний біг, м

Човниковий біг 3×10 м, с

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів
Нахили вперед з положення сидячи

Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
4. Різні підстрибування з партнером або штангою.
5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гири двома руками і однією, за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гири навколо голови за завданням керівника гуртка бойового хортингу.

Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, манекеном, партнером, гилями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Для розвитку спеціальної витривалості учнів загальноосвітнього навчального закладу у віці 16–17 років застосовуються вправи помірної та високої потужності, тривалістю 10–20 хв, використовується темповий біг 200–400 м в чергуванні з ходьбою, повільний біг з тривалістю до 5 хв. Також для розвитку витривалості використовуються рухливі ігри. Спеціальні тренування для розвитку витривалості застосовуються один раз на два тижні.

У кожному тренуванні використовуються вправи на гнучкість. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертанні і махів.

Для розвитку спритності використовуються виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень, вправ на точність руху, човниковий біг, акробатичні вправ, а також спортивні ігри.

4.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у сутичці:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);

2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук

Блоки відкритою долонею:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях:

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

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулак рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсідом (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці й у пересуванні (з підходом, з відходом).

Техніка ніг

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й пересуванні;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й пересуванні.

Кидкова техніка

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйоми:* зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. *Захист:* упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидки прогином

Кидок через груди звалюванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

Кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.

Захист: сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою; б) накривання

виставлянням ноги в сторону розвороту; в) звалювання збиванням захватом руки і тулуба.

Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсічкою.

Захист: сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і ноги.

Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсічкою).

Захист: впертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом тулуба з підсічкою.

Кидок прогином захватом руки і однієї ноги з підсічкою.

Захист: захопити руку і, впираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад.

Контрприйом: накривання виставлянням ноги в сторону розвороту.

Кидкові комбінації

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;
2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови.

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;
2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

Комбінації партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задушливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

Техніка і тактика сутички

1. Змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиції у сутичці партеру.

1. Переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Вдосконалення фази завершення сутички у партері в даних позиціях:

утриманням;

больовим;

задушливим прийомом.

Больові прийоми на гомілковостопний суглоб:

Вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці.

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'ятки з позиції захвату ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'ятки суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'ятки суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника.

3. Скручування п'ятки лежачого суперника із стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвату і піднявшись з партеру з захватом верхнього.

Задушливі прийоми ногами:

1. Задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції "ти знизу" із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, яка лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів.

3. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення "ти ззаду". Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

4.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення інструкторської атакувальної форми бойового хортингу:

Форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructor Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку

попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

13. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

14. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

21. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

22. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

30. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий

удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

4.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Техніка і тактика сутички бойового хортингу

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь та навичок, які здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання сутички.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу сутички, доцільності рухів спортсмена з максимальними вкладаннями в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись з найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках вихованець приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

6. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості і сили при нанесенні ударів та виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидку співпадали з масою тіла вихованця, який проводить атаку.

Завданнями тактичної підготовки на даному етапі підготовки є удосконалення навичок ведення сутичок з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення сутички; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

4.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по лінві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через гімнастичного козла тощо).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (з навантаженнями).

4.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Запрошення на тренування інших спортсменів старшого віку 16–17 років може проводитися як колективно, так і індивідуально. Вже досить досвідчені спортсмени з індивідуальним арсеналом прийомів та високим технічним володінням базових знань бойового хортингу індивідуально підбирають партнерів та відпрацьовують з ними моменти техніки і тактики, проводячи навчальні сутички та відпрацьовуючи техніку на партнерах різної ваги, зросту та інших морфологічних даних.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Відвідування відбувається як разом з тренером, так і за завданням тренера може відбуватися самостійно. Учень може самостійно приїхати в інший клуб, де його зустріне знайомий тренерський колектив та інший тренер надасть завдання для підвищення рівня технічної і тактичної підготовки, а також при необхідності буде проведена підготовка до майбутніх відповідальних змагань.

4.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

У відповідності до фізичного розвитку старшокласників віком 16–17 років та отриманого певного рівня технічних і тактичних знань з виду спорту бойового хортингу, кожний елемент бойового хортингу та комбінацію прийомів закріплюють і вдосконалюють відповідно до стадій формування рухової навички:

вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;

закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань з бойового хортингу.

З цією метою у даному віці проводять навчальні сутички максимально наближені до реальних змагальних, але впродовж їх проведення вирішуються певні технічні і тактичні питання, які за думкою керівника гуртка, недостатньо відпрацьовані. Контрольні сутички у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь бойового хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, проводяться наприкінці кожного тижня

(тренувального мікроциклу) – наприклад – по п'ятницям у день проведення навчальних сутичок у гуртку (згідно тематичного плану).

4.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Участь у показових виступах

Показова діяльність. Учні молодіжного віку, які займаються у гуртку бойового хортингу позашкільного навчального закладу вже досконало знають прийоми бойового хортингу для популяризації закладу, і мають бути заздалегідь попереджені про участь та репертуар показового виступу. Учні цього віку виконують всі вимоги щодо процедури демонстрації техніки бойового хортингу у розділі «Показовий виступ» змагального варіанту. Тобто, до початку виходу на показовий майданчик, сучасники групи підходить до краю хорту обличчям до центральної трибуни глядачів або у основному напрямку розміщення глядачів.

1. Сигнал вихованцям для заходу на хорт і виходу з хорту дає керівник гуртка бойового хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл зайти на хорт, вихованець, пара або показова команда одночасно за командою капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує майданчик показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу приймаючи стійку етикету.

2. Показовий виступ в особистому розряді вихованець починає самостійно, виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

3. Показовий виступ в парному та командному розряді учні починають після команди капітана команди «Почали!», самостійно виконують програму і закінчують виконання показової програми після команди капітана команди "Закінчили!" прийняттям стійки етикету.

4. Після закінчення учасником, парою або командою виконання показової програми, керівник гуртка бойового хортингу повинен визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка – «За рівень виконання», друга оцінка – «За командний дух». Керівник гуртка бойового хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання та стислого огляду самого виступу та популяризації бойового хортингу у позашкільному навчальному закладі. Впродовж виступу керівник гуртка або його помічник можуть коментувати технічні дії вихованців-учасників виступу.

5. Переконавшись що команда закінчила виступ, керівник гуртка дає команду учасникам «Стоп!» – закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи вихованцям про вихід з хорту (показового майданчика). Після команди "Стоп!" – учасник/учасники команди в одну колонну на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, по команді капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулаку на область серця, в напрямку глядацької трибуни і покидають межі хорту – показового майданчика.

6. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією навчального закладу та керівником гуртка бойового хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

Позитивні аспекти, які впливають на покращення оцінки:

відображення спортивних, оздоровчих, культурних традицій навчального закладу;

якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;

включення в програму та виконання видовищних комбінацій;

складні та різноманітні комплекси роботи із зброєю;

видовищне розбивання твердих предметів;

злагоджена командна робота всіх членів показової команди;

яскраве та доречне музикальне супроводження показового номеру;

інші наявні позитивні аспекти.

Негативні аспекти, які вимагають зменшення оцінки:

спізнення команди на виступ та недотримання встановленого регламенту;

незлагоджена робота команди на змагальному майданчику;

невпевнене виконання програмних сцен і постанов;

незаплановані падіння і розкоординація рухів учасників виступу;

неетична поведінка учасника/учасників команди по відношенню до будь-кого;

негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;

втрата контролю при роботі із зброєю, випущення її з рук, розгубленість;

неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;

шкідливі звички вихованців показової команди гуртка бойового хортингу;

інші наявні аспекти.

Інструкторська практика

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

5. Уміти провести постановку групових та особистих показових номерів.

6. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.

7. Складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

8. Оволодіти методикою навчання в процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частини заняття; набуття навичок навчання прийомам, захистам, контрприйомам, комбінаціям.

9. Навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх.

10. Уміти скласти план навчально-тренувального збору.

Суддівська практика

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у навчальному закладі, спортивній школі, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички.

4. Отримати звання «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

5. Знати теорію суддівської діяльності в бойовому хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з бойового хортингу.

У навчально-тренувальному процесі для юних спортсменів необхідно передбачити також:

участь в суддівстві тренувальних і змагальних сутичках, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;

набуття суддівських навичок в якості керівника хорту, бокового судді, арбітра, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);

організаційну роботу з підготовки і проведення змагань у складі оргкомітету;

складання положення про змагання;

оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів сутички, графіку розподілу суддів на сутичку; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;

вивчення особливостей суддівства змагань з бойового хортингу;

засвоєння критеріїв оцінки технічних дій в сутичці; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в сутичці за порушення правил і при рівності балів; оцінки техніки в зоні пасивності і на краю хорта.

Культурно-просвітницька робота з вихованцями

Культурно-просвітницька робота з вихованцями для учнів вищого рівня другого року навчання, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів включає: теоретичну практику; змагальну практику, інструкторську практику і практику суддівства змагань.

Теоретична практика

Під теоретичною практикою слід розуміти культурно-просвітницьку роботу з вихованцями, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів та етикету бойового хортингу. Форми цієї роботи не обмежені, але вони повинні бути орієнтовані на вирішення тих завдань, які визначені програмою підготовки. Необхідно пам'ятати, що майстерність у бойовому хортингу

характеризується не тільки умінням виконувати прийоми, але в першу чергу рівнем професійної освіченості і морального виховання.

Змагальна практика

У сучасному спортивному напрямі бойового хортингу змагання є кінцевою метою процесу навчання. Саме на досягнення вищого спортивного результату спрямовані всі зусилля і тренера, і спортсмена. За результатами змагань судять про рівень майстерності спортсмена. У бойовому хортингу змагання розглядаються як частина процесу навчання, що сприяє поряд з іншими розділами програми підготовки формуванню навичок ведення реальної сутички. У спортивному бойовому хортингу змагання це самоціль. У бойовому мистецтві бойовий хортинг – це і метод виховного впливу, і перевірка якості виховної роботи на певному етапі навчання.

Програма навчання передбачає два види змагань: кваліфікаційні змагання та спортивні змагання.

Кваліфікаційні змагання – вид змагальної практики, мета якої – перевірка фізичних якостей і спеціальних навичок, що відповідають певному кваліфікаційному рівню (ранку бойового хортингу). Програма таких змагань повинна відображати зміст навчальної програми відповідного етапу навчання.

Спортивні змагання – вид змагальної практики, мета якої – реалізація фізичного і психічного потенціалу в умовах спортивної конкуренції із спортсменами інших клубів. У подібних змаганнях, як правило, беруть участь кращі представники гуртка, клубу, групи, секції, організації. Результати таких змагань можуть бути враховані при атестації на ступінь бойового хортингу (ранк).

Інструкторська практика і практика суддівства змагань. Подібний досвід необхідний на етапі перспективного профілювання. Кожен вихованець, який готується до атестації на звання інструктора з бойового хортингу, зобов'язаний пройти інструкторську практику в групах початкової підготовки, а також брати участь у суддівстві кваліфікаційних змагань. Подібний досвід враховується при атестації, крім того, поглиблена участь у цій діяльності дає розуміння того, що називається процесом виховання майстерності.

РОЗДІЛ 5. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

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

Учні з різним ступенем обдарованості та індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи сутички в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформулюються професійно значущі здібності та компенсуючі навички.

Учні повинні знати:

- кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів бойового хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування по ступенях;
- принципи бойового хортингу, як філософії та виховної системи особистості, критично сприймати невдалу підготовку до змагань;
- методику роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидко-силовими якостями;
- визначити вид змагальної діяльності, який найбільше відповідає індивідуальним здібностям вихованця, відпрацьовувати власну манеру ведення сутички;

Учні повинні вміти:

- виконувати складні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);
- працювати з навчально-методичною літературою з бойового хортингу, відеотекою, вивчати досвід інших спортсменів і тренерів;
- використовувати у повній мірі ударну і кидкову техніку бойового хортингу у навчальних та змагальних сутичках;
- проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців.
- створити умови для самостійного тренування, розуміти необхідність і направленість спеціальних фізичних вправ бойового хортингу.

Контрольні показники:

- брати активну участь у показовій діяльності гуртку (груповий, парний або особистий розряд);
- мати впевнені навички страхування та самострахування при падіннях на хорт при виконанні кидкової техніки під час тренувального процесу та виступів на змаганнях;
- допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацьких змагань з бойового хортингу, робити настанови на сутичку та зауваження.

РОЗДІЛ 6. Перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу

6.1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям та вухами	2 шт.
6.	Боксерські рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

6.2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка бойового хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу 1: «хортовка» (куртка з поясом і брюки)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

ЛИСТИ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ПРО НАДАННЯ ГРИФА



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

11.02.2014 № 14.1/12-Г-102

На № _____ від _____

Президентові
Української федерації Хортингу
Єрьоменку Е.А.

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 27.11.2013 р.).

При виданні програми на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою:
03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к.211- А.

Директор

О. А. Удод

Деревянко В.В.
248-21-61



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

10.02.2014 № *14.1/12-Г-92*

На № _____ від _____

Президентові
Української федерації Хортингу
Єрьоменку Е.А.

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 27.11.2013 р.).

При виданні програми на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою:
03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к.211- А.

Директор

О. А. Удод

Деревянко В.В.
248-21-61



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

10.08.2014 № 14.1/12-Г-93

На № _____ від _____

Президентові
Української федерації Хортингу
Єрмоєнку Е.А.

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрмоєнку Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 27.11.2013 р.).

При виданні програми на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою: 03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к.211- А.

Директор

О. А. Удод

Дерев'янко В.В.
248-21-61

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
3. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
4. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
5. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
6. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
7. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
8. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
9. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, 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.
10. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрмоєнко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 321–334.
11. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
12. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрмоєнко, Г. Коломоєць, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
13. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.
14. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

15. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, 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.

16. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

17. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.

18. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрмоєнко, О. Остапенко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

19. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрмоєнко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

20. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

21. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

22. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, 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.

23. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрмоєнко, О. Остряньська, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

24. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

25. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

26. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

27. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрмоєнко, С. Болтвівець, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
28. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
29. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.
30. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
31. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
32. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 447–462.
33. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
34. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
35. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
36. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
37. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 101–126.
38. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
39. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
40. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар.

наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

41. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

42. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

43. 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. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

44. 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. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

45. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.

46. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

47. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський... - 2019.

48. 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. Єрмоєнко, Л. Пустолякова // 2020.

49. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

50. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

51. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // 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.

52. 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. Єрмоєнко, Т. Федорченко // 2020.

53. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

54. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
55. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
56. Ерёмченко Э. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
57. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
58. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
59. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // 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.
60. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
61. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
62. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // 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.
63. Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.
64. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
65. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 288–306.
66. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
67. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / 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.
68. Єрмоєнко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

69. Єрмоєнко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 793–812.
70. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.
71. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.
72. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.
73. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрмоєнко 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.
74. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.
75. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
76. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
77. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
78. Єрмоєнко Е. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
79. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
80. Єрмоєнко Е. А., & Вехтєв В. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).
81. Єрмоєнко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.6(126).12).
82. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.
83. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.

84. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, 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.
85. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
86. Єрмоєнко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125)), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
87. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
88. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
89. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
90. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.
91. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
92. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
93. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
94. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.
95. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
96. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

97. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
98. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.
99. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.
100. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.
101. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.
102. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип. 1. – С. 125–127.
103. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
104. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
105. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.
106. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
107. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
108. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.
109. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
110. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
111. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
112. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
113. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький

// Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

114. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

115. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, 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.

116. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

117. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

118. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.

119. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

120. Єрмоєнко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 812–827.

121. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

122. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

123. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, 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.

124. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

125. Єрмоєнко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 477–493.

126. Єрмоєнко Е. А. Збірник навчальних програм з хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 237 с.

127. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

128. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.
129. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
130. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
131. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
132. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.
133. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
134. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. 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.
135. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
136. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
137. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
138. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
139. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
140. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.
141. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.
142. Єрмоєнко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 713–732.
143. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
144. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
145. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

146. Єрмоєнко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 852–867.
147. Єрмоєнко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 620–638.
148. Єрмоєнко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.
149. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
150. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
151. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.
152. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
153. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
154. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
155. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
156. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
157. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
158. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
159. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.
160. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.
161. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.

162. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.
163. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.
164. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.
165. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
166. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
167. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.
168. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
169. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
170. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
171. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
172. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
173. Єрмоєнко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
174. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
175. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.
176. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.

177. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.

178. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

179. Єрмоєнко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 514–538.

180. Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

181. Єрмоєнко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 139–155.

182. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 682–695.

183. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

184. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

185. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

186. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.

187. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.

188. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

189. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

190. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах

необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.

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

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

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

194. Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

195. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

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

197. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.

198. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

199. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкільня: 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.

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

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

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

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

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

205. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

206. Єрмоєнко Е. А. Самозахист як основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15

липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 214–226.

207. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

208. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

209. Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

210. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

211. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

212. Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

213. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

214. Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

215. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.

216. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

217. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

218. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

219. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.

220. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

221. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

222. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

223. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.

224. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.
225. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
226. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.
227. Єрмоєнко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.
228. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
229. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.
230. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
231. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
232. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
233. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
234. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 750–765.
235. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беґа, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
236. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
237. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.
238. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
239. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів,

- груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
240. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
241. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
242. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
243. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
244. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).
245. Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
246. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.
247. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.
248. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
249. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.
250. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
251. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
252. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
253. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
254. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
255. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф.,

14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 765–776.

256. Короткова Т. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. Короткова, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

257. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

258. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

259. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

260. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

261. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

262. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кіблицький, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 550–564.

263. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрмоєнко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

264. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 273–288.

265. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоєнко... - 2020.

266. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрмоєнко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

267. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 732–750.

268. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.

269. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р.,

- м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 38–52.
270. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 263–273.
271. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 62–80.
272. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Мухін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 652–667.
273. 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. Єрмоєнко, 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.*
274. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
275. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 357–373.
276. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
277. Остряньська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Остряньська, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
278. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 462–477.
279. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
280. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко ; 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.
281. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.

282. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 254–263.
283. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
284. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.
285. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
286. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
287. Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.
288. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 438–447.
289. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 306–321.
290. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
291. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.
292. Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
293. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 373–384.
294. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
295. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.

296. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.
297. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
298. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 575–593.
299. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
300. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
301. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 422–438.
302. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : монографія / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 138 с.
303. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.
304. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.
305. 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. Єрмоєнко... - 2020.
306. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.
307. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.
308. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.
309. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та

здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

310. 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.

311. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortyngu* [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 52–62. Irpin.

312. 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.

313. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzheni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.

314. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Metody psykhychnoi samoregulatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortyngu* [Methods of mental self-regulation of law enforcement officers in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 334–346. Irpin.

315. 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.

316. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalnyi systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 368–377. Irpin.

317. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkolariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 242–254. Irpin.

318. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdibnostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 23–38. Irpin.

319. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting for the training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 226–242. Irpin.

320. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkolariv 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.

321. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakosteï kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur* [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 188–200. Irpin.

322. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 447–462. Irpin.

323. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.
324. Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.
325. Boyko, V., Malynskiy, 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].
326. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv* [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 200–214. Irpin.
327. 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.
328. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voina-patriota* [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. *horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 126–139. Irpin.
329. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny* [Combat horting and human health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 564–575. Irpin.
330. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholoichnoi 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.
331. 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.
332. Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystyplinarykh 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.
333. 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.
334. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobotnykiv 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.
335. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh*

zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

336. Cmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti* [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 8–23. Irpin.

337. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosti u spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnoho trenuvannia* [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 384–403. Irpin.

338. Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

339. 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.

340. 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.

341. 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.

342. 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., bibl. pp. 232–239.

343. 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.

344. *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 Malynskiy... - - *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y ...*, 2019.

345. *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.dilemascontemporaneoseduacionpoliticayvalores.com/>.

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

347. 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.

348. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity ta zakladiv pozashkilnoi osvity* [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

349. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhturnykh* [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.
350. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhvalnoi pedahohiky* [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 695–713. Irpin.
351. 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.
352. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkolariv, 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.
353. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). *Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia dykhalnykh vprav u protsesi zaniat* [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 667–682. Irpin.
354. Garbovskyi, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity* [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 155–173. Irpin.
355. Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskii shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 262–273. Irpin.
356. 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.
357. 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. – C. 1–23. – Web of Science.
358. 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.
359. 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.
360. 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.
361. 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 pravoohoronnykh 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.
362. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv pravoohoronnykh 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.

363. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydiei 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.

364. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu* [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 80–101. Irpin.

365. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 346–357. Irpin.

366. 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.

367. Kiblitskyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populiaryzatsii v Ukraini* [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 502–514. Irpin.

368. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnoho dosvidu* [Patriotic-oriented activities of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 765–776. Irpin.

369. Kolomoyets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypy formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv* [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 776–793. Irpin.

370. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenovalnym protsesom* [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 493–502. Irpin.

371. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 6–14. Irpin.

372. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu* [Military-patriotic program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 840–852. Irpin.

373. 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.

374. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting – a comprehensive system of physical education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 403–422. Irpin.

375. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosteï 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.

376. Malynskiy, 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.

377. Malynskiy, 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.

378. 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>.

379. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavyshche boyovoi kultury ukrainsiv* [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 732–750. Irpin.

380. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng: rehlamentatsia i spriamovanist rukhovoï aktyvnosti sportsmeniv* [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 652–667. Irpin.

381. 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.

382. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoï sluzhby* [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 638–652. Irpin.

383. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, 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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

385. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voïnskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

386. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortynghu* [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 462–477. Irpin.

387. 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 khortynghu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

388. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
389. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
390. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng u vprovadzheni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu* [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 538–550. Irpin.
391. 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. Bloschynskyi, D. Dzenzeliuk // *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – C. 1-21. – Web of Science.
392. 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.
393. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnologiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu.* Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.
394. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 438–447. Irpin.
395. 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.
396. 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.
397. Savchenko, A., Yeromenko, E. (2017). *Combat horting – educational practice for young people.* In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu.* Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.
398. Savchenko, A. (2017). *Combat horting – educational practice for young people* / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу.* – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
399. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtziv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoї 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.
400. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhychnykh vlastyvostei spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 173–188. Irpin.
401. 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.
402. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv* [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 603–620. Irpin.

403. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchyykh 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.
404. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv* [Combat horting and education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 575–593. Irpin.
405. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli*. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.
406. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezul'tativ 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*.
407. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovoho khortyngu* [Combat roots and military purpose of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 793–812. Irpin.
408. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.
409. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.
410. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program* [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.
411. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagani i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 322–334. Irpin.
412. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Iyakhovets, O. O. (2020). *Boyovyi khortyng: fiziologichni pokaznyky adaptatsii sportsmeniv do fizychnykh navantazhen* [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 321–334. Irpin.
413. 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.
414. 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.
415. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksni 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*.
416. 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.
417. 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.

418. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobotnykiv 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.
419. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobotnykiv 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.
420. 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).
421. Yeromenko E., & Karasevych S. (2020). *Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth*. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).
422. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv 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.
423. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 110–128. Irpin.
424. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.
425. 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.
426. 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 peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.
427. 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.
428. 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.
429. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakoste, 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.
430. 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.

431. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

432. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

433. Yeromenko E. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

434. 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.

435. 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.

436. 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.

437. 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.

438. 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.

439. 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.

440. 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.

441. 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.

442. 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.

443. Yeromenko, E. A. (2020). *Dukhovni osnovy boyovogo khortynghu* [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.

444. 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.

445. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

446. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonolennia 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.

447. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

448. 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.
449. Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv 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.
450. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.
451. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizyчне 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.
452. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti 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.
453. 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.
454. 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.
455. Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
456. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.
457. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 750–765. Irpin.
458. Yeromenko, E. A. (2010). *Horting. The curriculum for youth sports schools* / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
459. 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.
460. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools* / Kyiv: Palyvoda A. V.
461. 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.
462. 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.
463. 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.

464. 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.

465. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachy yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

466. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiachy yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

467. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

468. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh – vykhovna systema osobystosti* [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.

469. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh dlia starshoklasnykiv* [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.

470. 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.

471. 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.

472. Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovoho khortynhu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

473. 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 boyovoho khortynhu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

474. Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovoho khortynhu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

475. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovoho khortynhu 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 khortynhu*. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

476. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovoho khortynhu 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 khortynhu*. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

477. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni plany navchalno-trenavalnoi roboty z boyovoho khortynhu* [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.

478. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovoho khortynhu dlia spivrobotnykiv pravoohoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 273–288. Irpin.

479. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 713–732. Irpin.
480. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.
481. 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.
482. 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.
483. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.
484. Yeromenko, E. A. (2020). *Misiya boyovogo khortyngu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva* [The mission of martial arts as a sport and martial art]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 852–867. Irpin.
485. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
486. 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.
487. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8* (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.
488. Yeromenko, E. A. (2020). *Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 620–638. Irpin.
489. Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytiacho-yunatska viyskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 4* (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
490. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalno-patriotychne ta fizyчне vykhovannia shkoliariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu* [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 263–273. Irpin.
491. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng* [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 38–52. Irpin.
492. 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.
493. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

494. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Hortng curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.
495. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Hortng for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].
496. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Hortng curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.
497. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednoi osvity* [Combat hortng curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.
498. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh* [Training Program of Physical Culture for secondary schools: hortng]. Kyiv: Palyvoda A. V.
499. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Hortng"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.
500. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Hortng"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.
501. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Hortng"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.
502. Yeromenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu* [Educational and training activities, selfpreparation in the police Hortng]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
503. 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 hortng]. 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.
504. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Optyimizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobotnykiv pravoohoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu* [Optimization of functional training of cadets and law enforcement officers according to the methods of combat hortng]. *Combat hortng and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 62–80. Irpin.
505. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat hortng]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.
506. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat hortng, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. *Combat hortng and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 415–427. Irpin.
507. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat hortng]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
508. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). *Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravoohoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu*

- [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 357–373. Irpin.
509. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy voinskoho zvychayu ta filosofske pidhruntya boyovogo khortynhu* [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 514–538. Irpin.
510. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti bazovoi psykholohichnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortynhu* [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 139–155. Irpin.
511. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.
512. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortynhu* [Features of self-education in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 40–55. Irpin.
513. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Osoblyvosti viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynhu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 682–695. Irpin.
514. Yeromenko, E. A. (2020). *Ozdorovchyi khortynh i metodyka vykladannia* [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.
515. 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 «Khortynh 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.
516. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortynhu* [Training of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 55–63. Irpin.
517. Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortynhu* [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.
518. Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortynhu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.
519. 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).
520. Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortynhu 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.
521. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortynhu dlia dytyachykh sportyvnykh sektsiy* [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

522. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannya y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
523. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryomiv boyovogo khortynhu spivrobotnykamy pravookhoronnykh orhaniv* [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 254–263. Irpin.
524. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortynhu* [Mental processes in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 63–72. Irpin.
525. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosti spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 306–321. Irpin.
526. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkolariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortynhu* [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 khortynhu.* Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
527. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortynhu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.
528. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortynhu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 171–185. Irpin.
529. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortynhu dlia ditei* [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.
530. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortynhu dlia riznykh grup naseleння* [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.
531. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortynhu* [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.
532. Yeromenko, E. A. (2020). *Samozakhyst yak osnova boyovogo khortynhu* [Self-defense as the basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 214–226. Irpin.
533. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports),* (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
534. 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 ...
535. 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.
536. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynhu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu.* Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
537. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). *Systema fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortynhu* [The system of physical

education of students and cadets according to the program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 373–384. Irpin.

538. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.

539. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.

540. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.

541. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

542. 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.

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

544. 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.

545. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortyngom kursantiv pravoohoronnykh spriamovanostei* [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 422–438. Irpin.

546. Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia* [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

547. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatyi khortyngom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] *Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical*. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

548. 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.

549. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyng» u system osvity Ukrainy* [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 101–126. Irpin.

550. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

551. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovyia 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.

552. 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).

553. 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).
554. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakosti osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortynhom* [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.
555. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortynhu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 9* (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.
556. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortynhu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.
557. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortynhu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu. Issue 8* (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
558. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortynhu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 11* (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
559. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
560. 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.
561. 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.
562. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [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.
563. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortynhom* [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.
564. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia spivrobotnykamy politsii pryomiv boyovogo khortynhu pry zatrymanni zlochyntsv* [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 477–493. Irpin.
565. Yeromenko, E. A. (2020). *Zbirnyk navchalnykh program z khortynhu* [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.
566. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.
567. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortynhu ta medyko-pedagogichniy control za stanom zdorovya uchasyntiv* [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 khortynhu: Issue 11* (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.
568. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitkyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). *Medychni i fiziologichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortynhu*

[Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 550–564. Irpin.

569. 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.

570. 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.

571. 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 Nezakonomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku).* Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

572. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovyia ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspihiv 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.

573. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Stomatolohichne zdorovyia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Dental health of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 288–306. Irpin.

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

575. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi* [Martial horting in martial arts]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 827–840. Irpin.

576. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenka, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskiy, I. (2020). *Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students.* *International Journal of Applied Exercise Physiology, 9* (5), pp. 27–34.

577. 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.

578. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznykh vikovykh grup* [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 593–603. Irpin.

579. 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.

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДГРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

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

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

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

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

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

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

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

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична нерівноваженість. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атаквальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність

запам'ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам'ять запам'ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

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

Бойовий хортинг – це спорт.

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

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

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

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

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

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

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила 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 духовно.

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

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

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

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтесь на перемогу, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизують в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтесь на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледь закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюбів, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силове психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву лінії, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напрямку, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

правила поведінки на змаганнях;

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

правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов'язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поведіння спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до вхідних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов'язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов'язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходите між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереможна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самотійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортівка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаючи подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про безпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поведіння молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов'язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шиккування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчачи та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самотійно без команди покинути тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покриттю заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитроців і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенням суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерів видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклонем етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров'я, життя і здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерові за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакуючих форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економічність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов'язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядкуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

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

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

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

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

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

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

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ.
ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ
ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки
«Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 17 від 08.07.2020 р.,
протокол № 5 від 08.07.2020 р.*

Редактори: В. Е. Єрьюменко, М. О. Єрьюменко
Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана
Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 30.09.2020 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 25,20

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0148
Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horing.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ
КИЇВ – 2020**