

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ  
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ



*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ*  
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



**14–15 листопада 2019 року**  
**м. Ірпінь**

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)  
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431  
Є80

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції  
Університету державної фіскальної служби України  
(протокол від 19.11.2019 № 8).*

### **Науковий керівник конференції**

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

### **Організаційний комітет конференції**

#### **Голова оргкомітету:**

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

#### **Голова науково-методичної ради оргкомітету:**

**Єрмоєнко Е. А.** – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

#### **Заступники голови оргкомітету:**

**Гришук В. Л.** – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

**Бухтіяров О. А.** – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій.

#### **Члени оргкомітету:**

**Параниця С. П.** – кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій;

**Антоненко С. А.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

**Бадьора С. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

**Гарбовський Л. А.** – кандидат юридичних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :** матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

*Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Університетом державної фіскальної служби України. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.*

*Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.*

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)  
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

ISBN 978-966-437-568-6

© Університет ДФС України, 2019

|                                                                                                                                              |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Кліпов Ю. О., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М.</b>                                                                                         |      |
| Науково-практичні основи бойового хортингу як засобу фізичної культури .....                                                                 | 851  |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Технічний арсенал та основні аспекти бойового хортингу як професійно-прикладного виду єдиноборства .....                                     | 866  |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Цілісність традиції бойового хортингу як спортивного єдиноборства України .....                                                              | 881  |
| <b>Терен А. А., Єрьоменко Е. А., Вехтєв В. В.</b>                                                                                            |      |
| Атестація на підвищення ступеня з бойового хортингу як тестування підготовленості спортсменів .....                                          | 897  |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Методика проведення іспиту на підвищення кваліфікаційного рівня в бойовому хортингу .....                                                    | 913  |
| <b>Попович Ю. Ю., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М.</b>                                                                                        |      |
| Обов'язки членів суддівської колегії на спортивному змаганні з бойового хортингу .....                                                       | 933  |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Рукопашна сутичка у змагальній програмі спортсменів бойового хортингу .....                                                                  | 949  |
| <b>Зейналов О. А., Єрьоменко Е. А., Вехтєв В. В.</b>                                                                                         |      |
| Регламент проведення сутичок та дії спортивних суддів на змаганнях з бойового хортингу .....                                                 | 965  |
| <b>Бабенко О. Г., Єрьоменко Е. А., Вехтєв В. В.</b>                                                                                          |      |
| Критерії оцінювання технічних дій спортсменів та визначення результатів сутички на змаганнях з бойового хортингу .....                       | 983  |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Класифікатор термінів, жестів та команд у суддівстві змагань з бойового хортингу .....                                                       | 1000 |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Борцівська сутичка як вид змагальної програми спортсменів бойового хортингу .                                                                | 1020 |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Вдосконалення прийомів самооборони і демонстрація техніки в процесі участі у змаганнях з бойового хортингу в розділі «Самозахист» .....      | 1033 |
| <b>Міщенко Т. В., Єрьоменко Е. А., Бабурнич С. А.</b>                                                                                        |      |
| Розділ змагань «Форма» як вид змагальної програми спортсменів бойового хортингу .....                                                        | 1045 |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Виховання і розвиток провідних фізичних якостей та планування фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу .....                        | 1061 |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Формування рухових умінь і навичок спортсменів бойового хортингу за методичними принципами фізичного виховання .....                         | 1081 |
| <b>Лісанов С. С., Єрьоменко Е. А., Бабурнич С. А.</b>                                                                                        |      |
| Застосування ефективних методів розвитку силових здібностей людини у тренувальному процесі з бойового хортингу .....                         | 1095 |
| <b>Єрьоменко Е. А.</b>                                                                                                                       |      |
| Особливості розвитку швидкісних здібностей у спортсменів бойового хортингу на основі виконання раціональних прийомів і рухових завдань ..... | 1111 |

---

---

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІСПИТУ НА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*кафедра спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки  
Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників  
податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, м. Ірпінь.*

**Анотація.** У даній науковій статті описана методика проведення іспиту на підвищення кваліфікаційного рівня в бойовому хортингу, характеризується програма технічної підготовки спортсменів для атестації на пояс з бойового хортингу, розглядаються основи підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу, засоби оптимізації функціональної підготовки спортсменів шляхом атестації на пояси, методи проведення іспитів за програмою підготовки спортсменів різного віку та різного рівня фізичної підготовленості, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової фізичної підготовки та здорового способу життя людей. У виданні надані теоретико-методичні дані щодо проведення тренувальних занять і атестації, спортивних заходів з бойового хортингу, загальнорозвивальних та підготовчих вправ, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні рекомендації щодо психологічної підготовки на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу. Наведено перелік основних засобів функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу та складання екзамену на кваліфікаційний ступінь. Зазначено, що до іспиту на учнівську ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: невірні люди та аморальні люди; особи, які вживають горілки напої; недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючи поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні. До іспиту на майстерську ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди із негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися і не переслідують таку мету; тренери, які своїми діями пробують зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках, кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Постійні ступені можуть присвоюватися як виключні титули. Саме просування ступенями бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

**Ключові слова:** методика проведення іспиту, програма технічної підготовки, бойовий хортинг, атестація на пояси, екзамен на учнівські ступені, пояс бойового хортингу.

**Актуальність наукового дослідження.** Офіційна програма технічної підготовки спортсменів для атестації на пояс з бойового хортингу розроблена для організації атестації учнів спортивних секцій на кваліфікаційні ступені шляхом складання іспиту з фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки за методикою виду спорту бойового хортингу [1–11; 19–32]. Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу і постійно вдосконалюється по мірі розвитку єдиноборства.

Екзаменаційні програми формуються на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких притримуються в окремих секціях, та орієнтовані на присвоєння того чи іншого ступеня майстерності [12–18]. Програма є керівництвом для дій кожного тренера, і забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, в якій би країні він не займався.

Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частинка однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

**Виклад основного матеріалу.** Кожний учень бойового хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів бойового хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь бойового хортингу (ранк).

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції національних федерацій бойового хортингу. Вони дотримуються основного змісту і об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації і завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні.

Взяти участь в іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно і успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня [33–48]. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконують техніку, протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити. Досвідчений тренер погано підготовлених учнів до атестації не допустить.

Всі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу і є в сфері компетенції тільки інтернаціональних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною і багатосторонньою, і включає в себе всі базові техніки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними кидковими діями, які повинні виконуватися бездоганно.

Чим вищий ступінь, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів повинен продемонструвати претендент.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення і запропонування комітету з присудження ступенів, може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь призначений викладачем, і це також можливо, відносно особливо успішного учня, який володіє виключними пізнаннями в бойовому хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання ступенів (в результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років. До складу комісії повинні входити майстри, що мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку, і які є членами національної федерації бойового хортингу [49–63]. Ступені на міжнародний майстерський ранк присуджуються комісією, що складається із майстрів самих високих ступенів та під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу.

Всі ці ступені повинні бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу. Особливі випадки – якщо особа, має виключні заслуги, національна федерація бойового хортингу може присвоїти їй почесну майстерську ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в країні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера, який несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці, під час складання іспитів на ступінь, спочатку повинен навчити тренер. Єдиною причиною існування в бойовому хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість спортсменам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим буде лише одне, зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки повинно відповідати певній швидкості, точності і силі рухів. При цьому фізична сила і витривалість повинні демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. В кожному русі виконаної техніки повинно відчуватися єдність розуму і тіла [64–82]. Сходинок ведуть вгору. Сходінка за сходінкою. Їх неможливо подолати одразу.

Це слово містить у собі ідею розділення і вказує на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої цілі шляху бойового хортингу. Саме таке просування по ступенях бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту на учнівську ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: невірніважені та аморальні

люди; особи, які вживають горілчані напої; недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту на майстерську ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди із негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися і не переслідують таку мету; тренери, які своїми діями пробують зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять) [83–99]. У суперечливих випадках, кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

### **Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу**

| <b>Молодший учнівський рівень</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СИНІЙ ПОЯС</b><br>0 учнівський ранк – початківець;<br>1 учнівський ранк;<br>2 учнівський ранк | 1. Теорія:<br>основи здоровий спосіб життя;<br>повага до батьків, посильна участь у роботі по дому;<br>знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання;<br>історія виникнення виду спорту – бойового хортингу;<br>важливість страховок при падіннях;<br>знання програмних вимог на даний спортивний ступінь.<br>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів;<br>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів;<br>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги;<br>шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги;<br>вистрибування вгору з присіду, 20 разів.<br>3. Страховки, самостраховки при падіннях:<br>падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;<br>падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).<br>4. Акробатична підготовка:<br>перекиди вперед на підлозі;<br>перекиди назад на підлозі;<br>міст на руках із положення лежачи.<br>5. Базові стійки:<br>стійка етикету;<br>нижня позиція етикету;<br>бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.<br>6. Базові пересування у сутичці:<br>підхід кроком уперед;<br>відхід кроком назад.<br>7. Базова техніка рук.<br>Блоки: верхній блок на місці та в русі;<br>нижній блок на місці та в русі;<br>Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі;<br>прямий удар у тулуб на місці та в русі.<br>8. Базова техніка ніг.<br>Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.<br>Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;<br>прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;<br>бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | <p>9. Техніка захватів і звільнень:<br/>однойменний прямий захват передпліччя;<br/>прямий (передній) захват шиї та передпліччя;<br/>захват передпліччя і тулуба;<br/>захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.</p> <p>10. Кидкова техніка:<br/>бічна підсічка захватом шиї та руки;<br/>передня опорна підсічка;<br/>внутрішня підсічка під п'яту;</p> <p>11. Техніка партеру:<br/>збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги;<br/>бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці);<br/>утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці);<br/>вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою;<br/>своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру.</p> <p>12. Спарингова кондиція:<br/>прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br/>двобій з тінню, 1 раунд 2 хв.</p> <p>13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):<br/>1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самотійно.<br/>2. Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно.</p> <p>14. Спаринговий тест:<br/>2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.<br/>Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація:<br/>колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв;<br/>зосередження й відновлення подиху;<br/>зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p> |
| <p><b>ЖОВТИЙ ПОЯС</b><br/>3 учнівський ранк;<br/>4 учнівський ранк.</p> | <p>1. Теорія:<br/>знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;<br/>шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія;<br/>дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу;<br/>якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів;<br/>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги;<br/>шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги;<br/>вистрибування вгору з присіду, 30 разів;<br/>тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км.</p> <p>3. Страховки, самостраховки при падіннях:<br/>страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;<br/>падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.</p> <p>4. Акробатична підготовка:<br/>перекид боком на підлозі;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>стійка на голові та ліктях;<br/> стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с;<br/> переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону).</p> <p>5. Базові стійки:<br/> фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці);<br/> перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).</p> <p>6. Базові пересування у сутичці:<br/> скорочення дистанції (варіанти підскоків);<br/> розриви дистанції (варіанти відскоків);<br/> підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);<br/> відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).</p> <p>7. Базова техніка рук.<br/> Блоки:<br/> внутрішній середній блок на місці та в русі;<br/> зовнішній середній блок на місці та в русі;<br/> схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;<br/> схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;<br/> схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.</p> <p>Удари:<br/> бічний удар у підборіддя на місці та в русі;<br/> бічний удар у тулуб на місці та в русі.<br/> удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі;<br/> удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки;<br/> прямий удар у стегно;<br/> бічний удар у стегно.</p> <p>8. Базова техніка ніг.<br/> Блоки:<br/> блок коліном від бічного удару ногою в тулуб;<br/> блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.</p> <p>Удари:<br/> бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;<br/> сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком;<br/> задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті;<br/> внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті;<br/> зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті).</p> <p>9. Техніка захватів і звільнень:<br/> бічний захват шиї та захват шиї ззаду;<br/> прямий захват обох ніг;<br/> захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);<br/> захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).</p> <p>10. Кидкова техніка:<br/> підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба);<br/> захід на задню підніжку, задня підніжка;<br/> захід на передню підніжку, передня підніжка.</p> <p>11. Техніка партеру:<br/> утримання поперек, вихід з утримання поперек;<br/> больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху;</p> <p>12. Спарингова кондиція:<br/> прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;<br/> маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | <p>«двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв;<br/>біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с.</p> <p>13. Навчальна практика:<br/>самостійне проведення розминки.</p> <p>14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <p>1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно.</p> <p>2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно.</p> <p>15. Спаринговий тест:<br/>4 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.</p> <p>Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.</p> <p>16. Медитація:<br/>колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв;<br/>зосередження та відновлення подиху;<br/>зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Середній учнівський рівень</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС</b><br/>5 учнівський ранк;<br/>6 учнівський ранк.</p> | <p>1. Теорія:<br/>знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;<br/>методика проведення розминки.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів;<br/>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги;<br/>шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги;<br/>вистрибування вгору з присіду, 40 разів;<br/>тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>3. Акробатична підготовка:<br/>Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед;<br/>стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с;<br/>стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с;<br/>перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону).</p> <p>4. Базові стійки:<br/>низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).</p> <p>5. Базові пересування у сутичці:<br/>зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);<br/>зміна стійки набіганням;<br/>відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою).</p> <p>6. Базова техніка рук.<br/>Блоки:<br/>відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;<br/>блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак;<br/>Удари:<br/>круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом);<br/>удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>7. Базова техніка ніг.<br/>Блоки:<br/>внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб.<br/>Удари:<br/>внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;<br/>зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.</p> <p>8. Техніка захватів і звільнень:<br/>захват тулуба двома руками;<br/>захват тулуба ззаду просмикуванням руки;<br/>захват за шию і тулуб.</p> |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | <p>9. Кидкова техніка:<br/>бічна підсічка в такт кроків;<br/>кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;<br/>кидок упором ступнею в живіт;<br/>бічна підніжка;<br/>підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину;<br/>кидок захватом двох ніг.</p> <p>10. Техніка партеру:<br/>зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання;<br/>больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки;<br/>захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї;<br/>задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху;<br/>задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду.</p> <p>11. Спарингова кондиція:<br/>прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням;<br/>двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв;<br/>біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с.</p> <p>12. Навчальна практика:<br/>самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):<br/>1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно.<br/>2. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно.</p> <p>14. Спаринговий тест:<br/>7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.<br/>Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація:<br/>колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв;<br/>зосередження та відновлення подиху;<br/>зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p> |
| <p><b>ЧЕРВОНИЙ ПОЯС</b><br/>7 учнівський ранк;<br/>8 учнівський ранк.</p> | <p>1. Теорія:<br/>знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;<br/>розуміння техніки і тактики проведення сутичок;<br/>методика проведення розминки;<br/>знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів;<br/>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги;<br/>шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги;<br/>вистрибування вгору з присіду, 40 разів;<br/>тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>3. Акробатична підготовка:<br/>стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с;<br/>стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с;<br/>перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону).</p> <p>4. Базові стійки:<br/>низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці);<br/>демонстрація швидкісного вільного пересування.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>5. Базові пересування у сутичці:<br/> змiна стійки на місці (варіанти змiни стійки);<br/> змiна стійки набіганням;<br/> відхiд із лiнii атаки (передньою, задньою ногою).</p> <p>6. Базова технiка рук.<br/> Блоки:<br/> вiдкидальний середнiй, нижнiй блок на місці та в русі, варіанти контратак;<br/> блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак;<br/> Удари:<br/> круговий удар у підборiддя на місці та в русі (з підходом, з відходом);<br/> удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>7. Базова технiка нiг.<br/> Блоки:<br/> внутрiшнiй збив гомiлкою прямого удару (ногою, колiном) у тулуб.<br/> Удари:<br/> внутрiшнiй удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;<br/> зовнiшнiй удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.</p> <p>8. Технiка захватiв i звiльнень:<br/> захват тулуба двома руками;<br/> захват тулуба ззаду просмикуванням руки;<br/> захват за шию i тулуб.</p> <p>9. Кидкова технiка:<br/> бiчна пiдсiчка в такт крокiв;<br/> кидок назад захватом тулуба, контрприйм проти кидка через стегно, плече, спину;<br/> кидок упором ступнею в живiт;<br/> бiчна пiднiжка;<br/> пiдворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину;<br/> кидок захватом двох нiг.</p> <p>10. Технiка партеру:<br/> зворотне утримання захватом шиї i тулуба, вихiд зi зворотного утримання;<br/> больовий прийом на лiктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки;<br/> захват шиї передплiччями в замок, вихiд вiд захоплення шиї;<br/> задушливий прийом захватом шиї зверху, вихiд вiд задушливого прийому захватом шиї зверху;<br/> задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихiд вiд задушливого прийому захватом шиї ззаду.</p> <p>11. Спарингова кондицiя:<br/> бiчний удар ногою в рiвень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзi правою та лiвою ногою з набіганням;<br/> двобiй з тiнню, 3 раунди по 2 хв;<br/> бiг iз лежачим на плечах рiвної ваги партнером, 30 с.</p> <p>12. Навчальна практика:<br/> самостiйне проведення тренування з загальної та спецiальної фiзичної пiдготовки.</p> <p>13. Демонстрацiя форм (пiдготовчих базових комплексiв):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), пiд рахунок i самостiйно.</li> <li>2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), пiд рахунок i самостiйно.</li> <li>3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), пiд рахунок i самостiйно.</li> <li>4. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), пiд рахунок i самостiйно.</li> </ol> <p>Демонстрацiя iз закритими очима форми, вiльної на вибiр.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | <p>14. Спаринговий тест:<br/>7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.<br/>Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація:<br/>колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв;<br/>зосередження та відновлення подиху;<br/>зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Старший учнівський рівень</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС</b><br/>9 учнівський ранк;<br/>10 учнівський ранк.</p> | <p>Теорія:<br/>Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі.<br/>Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів.</p> <p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів;<br/>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги;<br/>шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги;<br/>вистрибування вгору з присіду, 45 разів;<br/>тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>2. Акробатична підготовка:<br/>стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с;<br/>стійка на руках без опори, 5 с;<br/>рондат, 3 рази.</p> <p>3. Базові пересування у сутичці:<br/>Фронтальна стійка:<br/>відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці;<br/>атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу);<br/>атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).</p> <p>4. Базова техніка рук.<br/>Блоки:<br/>бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом);<br/>ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);<br/>блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>Удари:<br/>відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт);<br/>та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно).</p> <p>5. Базова техніка ніг.<br/>Блоки:<br/>накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.<br/>Удари:<br/>зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході).</p> <p>6. Техніка захватів і звільнень:<br/>захват обох передпліч рук;<br/>захват руки із просмикуванням на себе;<br/>захват ноги із просмикуванням на себе.</p> <p>7. Кидкова техніка:<br/>зачеп однойменної ноги зовні;<br/>зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги;<br/>підсад стегном і гомілкою;<br/>підхват під ногу зовні;<br/>підхват зсередини;</p> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <p>підбив тазом із перекиданням назад;<br/>зворотний кидок через стегно;<br/>кидок через плечі «млин» (переворот через спину).</p> <p>8. Техніка партеру:<br/>утримання висідом «подушка»;<br/>утримання збоку чи з боку голови висідом;<br/>важіль ліктя животом;<br/>больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям;<br/>задушливий прийом захватом ший ногами в замок;<br/>переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови;<br/>переходи на утримання з положення «на спині».</p> <p>9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).</p> <p>1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно.</p> <p>2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно.</p> <p>3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно.</p> <p>4. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно.</p> <p>5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (І-d), під рахунок і самотійно.</p> <p>6. Форма «Інструкторська атаквальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (І-a), під рахунок і самотійно.</p> <p>Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір.</p> <p>10. Навчальна практика:<br/>самотійне проведення базового тренування.</p> <p>11. Тактична підготовка:<br/>розвідка технічних навичок суперника;<br/>розподіл сил під час сутички;<br/>розподіл сил на термін усього змагання;<br/>ведення сутички з суперником високого зросту;<br/>ведення сутички з низькорослим суперником;<br/>відновлення та продовження опору після одержання сильного удару;<br/>ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту;<br/>контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт;<br/>ведення сутички в останні 10 с сутички.</p> <p>12. Спарингова кондиція:<br/>бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням;<br/>двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв;<br/>підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів;<br/>біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв.</p> <p>13. Спаринговий тест:<br/>10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.</p> <p>Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.</p> <p>Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.</p> |
| <b>ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ЧОРНИЙ ПОЯС</b><br>1–2 інструкторський ранг                     | <p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів;<br/>шпагат позадвоступовний – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги;<br/>вистрибування вгору із присіду, 45 разів;<br/>тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>2. Акробатична підготовка:<br/>стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с;<br/>стійка на руках без опори, 5 с;<br/>рондат, 3 рази.</p> <p>3. Базова техніка рук.<br/>Блоки:<br/>бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);<br/>ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);<br/>блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>Удари:<br/>удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт;<br/>удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно.</p> <p>4. Базова техніка ніг.<br/>Блоки:<br/>накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно.</p> <p>Удари:<br/>зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході).</p> <p>5. Базові пересування у сутичці.<br/>Пересування у фронтальній стійці:<br/>відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції;<br/>атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу);<br/>атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).</p> <p>6. Техніка захватів і звільнень:<br/>захват обох передпліч рук;<br/>захват руки з просмикуванням на себе;<br/>захват ноги з просмикуванням на себе.</p> <p>7. Кидкова техніка:<br/>зачеп однойменної ноги зовні;<br/>зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги;<br/>підсад стегном і гомілкою;<br/>підхват під ногу зовні;<br/>підхват зсередини;<br/>підбив тазом із перекиданням назад;<br/>зворотний кидок через стегно;<br/>кидок через плечі «млин» (переворот через спину).</p> <p>8. Техніка партеру:<br/>утримання висідом «подушка»;<br/>утримання збоку або з боку голови висідом;<br/>важіль ліктя животом;<br/>больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям;<br/>задушливий прийом захватом шиї ногами в замок;<br/>переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови;<br/>переходи на утримання з положення «на спині».</p> <p>9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).<br/>Форма «Інструкторська захисна» «І-з» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самотійно;<br/>форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | <p>10. Навчальна практика:<br/>самостійне проведення базового тренування.</p> <p>11. Тактична підготовка:<br/>розвідка технічних навичок суперника;<br/>розподіл сил під час сутички;<br/>розподіл сил на термін всього змагання;<br/>ведення сутички із суперником високого зросту;<br/>ведення сутички з низькорослим суперником;<br/>відновлення й продовження опору після одержання сильного удару;<br/>ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту;<br/>контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готуючи сили на кінцівку, спурт;<br/>ведення боротьби в останні 10 с сутички.</p> <p>12. Спарингова кондиція:<br/>бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням;<br/>«двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв;<br/>підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів;<br/>біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв.</p> <p>13. Спаринговий тест:<br/>10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1–2<br>майстерський<br>ранк                                     | <p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:<br/>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів;<br/>підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів;<br/>шпагат позовжний – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний позовжний шпагат;<br/>шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги;<br/>вистрибування вгору із присіду, 50 разів.</p> <p>2. Акробатична підготовка:<br/>стійка на руках без опори, 10 с;<br/>ходіння на руках (ноги разом), 5 м;<br/>рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості);<br/>підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази;<br/>сальто вперед із розбігу (за можливістю).</p> <p>3. Базова техніка рук.<br/>Блоки:<br/>долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак;<br/>долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак;<br/>блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;<br/>блок скороченням дистанції, варіанти контратак.<br/>Удари:<br/>прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;<br/>бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;<br/>удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно;<br/>удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно;<br/>удар ліктем із розворотом в тулуб, плече.</p> <p>4. Базова техніка ніг.<br/>Удари:<br/>прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком;</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком;</p> <p>сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком.</p> <p>5. Техніка захватів і звільнень:</p> <p>захват кисті;</p> <p>захват ступні в партері.</p> <p>6. Кидкова техніка:</p> <p>кидок через спину з колін захватом руки;</p> <p>кидок переверотом через спину («млин») з колін;</p> <p>кидок через груди прогином, скручуванням;</p> <p>бічний переверот;</p> <p>передній переверот;</p> <p>кидок через спину захватом руки під плече з падінням.</p> <p>7. Техніка партеру:</p> <p>утримання за допомогою ніг;</p> <p>важіль ліктя пахвовою западиною;</p> <p>больовий прийом на ліктьовий суглоб зацепом руки ногою;</p> <p>задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;</p> <p>переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»;</p> <p>перехід з утримання на больовий прийом і навпаки;</p> <p>перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки;</p> <p>демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері.</p> <p>8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).</p> <p>форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /М-d/, під рахунок і самотійно;</p> <p>форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самотійно.</p> <p>9. Навчальна практика:</p> <p>самотійне проведення спарингового тренування.</p> <p>10. Спарингова кондиція:</p> <p>зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з одnobічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням;</p> <p>«двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв;</p> <p>підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів;</p> <p>відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів;</p> <p>біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв.</p> <p>11. Спаринговий тест:</p> <p>10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Така класифікація цілком розроблена засновником бойового хортингу та поширюється в клуби бойового хортингу по всьому світу.

За виховною філософією бойовий хортинг – є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично і морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя.

Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні ступені бойового хортингу лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник повинен дивитися у майбутнє і розглядати свій шлях якнайширше.

Учень, нагороджений певним ступенем (ранком) відразу відчуває себе «присвяченим» в бойовому хортингу.

Між володарями ранків бойового хортингу існує певна ментальна дистанція, відповідно до знань та умінь спортсменів.

**Висновок.** Таким чином, даними науковими дослідженнями було показано, що фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів різного віку засобами бойового хортингу є фактором, що значною мірою зумовлює фізичний розвиток, оскільки суттєво змінює параметри функціонального стану організму в площині підвищення адаптаційного потенціалу, антропометричних і силових характеристик, зниження «фізіологічної вартості» різних видів професійної діяльності, зростання позитивних змін у психоемоційній і потребнісно-мотиваційній сферах, що зумовлює хорошу адаптацію до умов тренувальної і змагальної діяльності.

Таким чином, у даній науковій статті розглядаються основи підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу, засоби оптимізації функціональної підготовки спортсменів шляхом атестації на пояси, методи проведення іспитів за програмою підготовки спортсменів різного віку та різного рівня фізичної підготовленості, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової фізичної підготовки та здорового способу життя людей.

У виданні надані теоретико-методичні дані щодо проведення тренувальних занять і атестації, спортивних заходів з бойового хортингу, загальнорозвивальних та підготовчих вправ, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні рекомендації щодо психологічної підготовки на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

Наведено перелік основних засобів функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу та складання екзамену на кваліфікаційний ступінь.

Зазначено, що до складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами Національної федерації бойового хортингу України.

Ступені на майстерський ранк міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу.

Всі ці ступені мають бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу.

Критерієм ефективності фізичної підготовки є дотримання учнями системи бойового хортингу всіх вимог робочої атестаційної програми і контрольних нормативів за роками навчання, а метою – забезпечення психічної і фізичної готовності для дій у звичайних і екстремальних умовах змагальної діяльності.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над визначенням основних етапів професійно-прикладної підготовки спортсменів засобами бойового хортингу, їх атестація на кваліфікаційні пояси у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована в наукових фахових виданнях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
6. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
7. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
8. 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.
9. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
10. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
11. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
12. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
13. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
14. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
15. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
16. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
17. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
18. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
19. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
20. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.
21. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
22. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
23. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

24. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
25. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
26. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
27. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
28. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
29. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
30. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
31. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.
32. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
33. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
34. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
35. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
36. Єрьоменко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
37. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
38. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
39. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
40. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
41. Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

42. Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
43. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
44. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення)* : зб. наук. праць ДНДІФКіС. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.
45. 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.
46. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
47. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
48. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
49. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
50. 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.
51. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
54. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
55. 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.
56. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
57. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
58. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
59. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
60. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
61. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
62. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

63. 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.
64. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
65. 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.
66. 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.
67. Федорченко Т. 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.
68. 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.
69. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.
70. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *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.
71. 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.
72. 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.
73. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznogo viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
74. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnosti yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
75. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
76. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
77. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
78. 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.

79. Sychoy, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
80. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
81. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli*: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.
82. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.
83. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.
84. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.
85. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
86. 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.
87. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
88. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
89. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
90. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni tsinnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.
91. 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. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.
92. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
93. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
94. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
95. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
96. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.

97. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue 10 (80) 16. – P. 38–44.

98. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynghom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue 11 (119) 1. – P. 71–79.

99. 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.

## **Yeromenko E. A.**

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

### **Methods of conducting an examination to improve the qualification level in combat horting**

**Abstract.** *This scientific article describes the method of conducting an examination to improve the qualification level in combat horting, characterizes the program of technical training of athletes for certification in combat horting, discusses the basics of advanced training in combat horting, means of optimizing the functional training of athletes by certification of the belt. conducting exams according to the training program for athletes of different ages and different levels of physical fitness, the importance of regular training in combat horting, as a component of physical training and a healthy lifestyle. The publication provides theoretical and methodological data on training and certification, sports activities in combat horting, general development and training exercises, elements of basic techniques, tactical training, as well as guidelines for psychological training based on sports, cultural, health and combat traditions of Ukrainian people. The list of the basic means of functional training of athletes of combat horting and passing of examination for a qualification degree is resulted. It is noted that persons who have a negative characteristic in the sports team among students are not allowed to take the exam for the degree of combat horting: unbalanced and immoral people; people who drink vodka; distrustful people and discrediting the staff of the fighting horting club; impatient students who do not have the concept of stability in life; ungrateful and devoted students. Persons who have a negative characteristic in the organization among coaches are not allowed to take the exam for the master's degree in combat horting: people with a negative unstable psyche, as well as with low mental level potential are limited; people who do not know how to improve themselves and do not pursue such a goal; coaches who try to create an imbalance in the organization (it is possible to increase the training period without stopping classes). In controversial cases, the candidate for promotion is always allowed to practically confirm his degree. Posthumous degrees can be awarded as exclusive titles. It is the advancement of martial arts that gives the athlete a sense of the true path of martial arts.*

**Key words:** examination methods, technical training program, combat horting, belt certification, student degree examination, combat horting belt.



Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською та англійською мовами)

## *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*

*Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.*

**14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України**

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядник: Е. А. Єрмоменко**

---

Підписано до друку 25.11.2019 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 171,68

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0231  
Наклад 50 пр.

---

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.  
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

---

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**