МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

КВАЛІФІКАЦІЙНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 12.05.2020 р.)

Київ – 2020 р.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Прийнято на засіданні Президії Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» (Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 12.05.2020 р.) Протокол № 4 від 12.05.2020 р.)

Автор:

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

Рецензенти:

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

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

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики;

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

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

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

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Кваліфікаційна система бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Запропонована монографія містить кваліфікаційну систему бойового хортингу, яка є основоположним програмним документом, що визначає вимоги Національної федерації бойового хортингу України щодо фізичної, технічної і моральної підготовки спортсменів для отримання кваліфікаційних ступенів, всебічного виховання дітей, юнацтва, учнівської та студентської молоді України. Кваліфікаційна система бойового хортингу визначає такі розділи підготовки: загальні положення; теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна підготовка; ідеологічні основи національно-патріотичного виховання; організаційно-педагогічні основи; мета, завдання й головні напрями виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу; терміни проходження тестувань; основні етапи та очікувані результати реалізації програми підготовки; керівництво атестацією спортсменів та всебічним вихованням. До кваліфікаційної системи входить програма тестувань на ступені бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва. Мета кваліфікаційної системи також полягає у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності клубів і секцій бойового хортингу, закладів освіти, органів державної влади та громадськості щодо виховання молодої людини – громадянина-патріота Української держави, готового отримати професію для роботи в силових структурах з метою захисту України та військової служби у Збройних силах України.

Монографія адресується керівникам гуртків і секцій з бойового хортингу закладів освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам закладів загальної середньої, дошкільної, позашкільної, вищої освіти I-IV рівнів акредитації, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напряму, дитячих та юнацьких творчих об'єднань, а також державним службовцям і громадським діячам, батькам юних спортсменів бойового хортингу в Україні.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ……..... 5
РОЗДІЛ 1. ПОЯСНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА АТЕСТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ ……..… 9
1.1. Поняття про атестацію в бойовому хортингу ……..... 9
1.2. Мета і завдання спортивної підготовки ……..…. 11
1.3. Зміст спортивної підготовки ……. 13
1.4. Принципи спортивної підготовки ……..…….. 14
1.5. Учнівські ступені бойового хортингу …….…..... 14
1.6. Викладацькі ступені бойового хортингу ……..... 16
1.7. Адміністративні ступені бойового хортингу ……..... 17
1.8. Визначення терміну володіння попереднім ступенем (часу занять) для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу ……..… 21
РОЗДІЛ 2. ВРАХУВАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ПІД ЧАС АТЕСТАЦІЇ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..……..... 25
2.1. Вікові особливості претендентів на підвищення кваліфікації …….. 25
2.2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу ……..… 26
2.3. Етапи підготовки спортсменів бойового хортингу ……..….. 26
2.3.1. Перший етап – посвячення в бойовий хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки ……..…… 26
2.3.2. Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів бойового хортингу ……..….. 27
2.3.3. Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років) ……..... 28
2.3.4. Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші) 29
2.3.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років ……..... 31
2.4. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки ……..…… 32
2.5. Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих спортсменів бойового хортингу ……..... 37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА КВАЛІФІКАЦІЙНИМИ СТУПЕНЯМИ (РАНК) СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..... 38
3.1. Молодший учнівський рівень ……..... 38
3.2. Середній учнівський рівень ……..…. 42
3.3. Старший учнівський рівень …….. 47
3.4. Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу ……..... 49
3.5. Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу ……..... 51
РОЗДІЛ 4. ВИВЧЕННЯ І ЗАСТОСУВАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……. 54
4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу …….. 54
4.2. Поняття індивідуальної техніки спортсмена бойового хортингу ……. 58
4.3. Розділи базової техніки бойового хортингу ……..... 62
4.4. Зміст теоретичної підготовки для підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу ……..….. 62
4.5. Зміст базової техніки кваліфікаційної системи бойового хортингу для практичної підготовки спортсменів ……..…..…. 77

ВИСНОВОК ……. 89
Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні ……..……. 92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 93
ДОДАТКИ ……...……113
Додаток А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для учнів закладів освіти України ……..…… 113
Додаток Б. Методика проведення ранкової гімнастики, оздоровчої дихальної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз із вихованцями гуртка бойового хортингу закладу освіти ……. 121
Додаток В. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України ……... 130
Додаток Г. Етичний кодекс бойового хортингу ……...… 134
Додаток Д. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України …… 148

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань одноборства наступним поколінням.

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

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Незважаючи на окремі успіхи останніх років, досягнення українських спортсменів бойового хортингу на міжнародних змаганнях не можна вважати досить стабільними, оскільки ця практика тільки починається. Основу національного бойового хортингу зараз становить державний сектор (групи, секції та відділення бойового хортингу в складі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, гуртки бойового хортингу в закладах освіти, а також секції при міських і муніципальних установах). Організації цього сектора в основному зосереджені на великому спорті. Масовий спорт з їх боку розглядається не як самостійна соціально значуща діяльність, а як підготовка спортивного резерву для спорту вищих досягнень. У приватному (комерційному) секторі (групи, секції та спеціалізовані клуби бойового хортингу) масовий спорт недостатньо популярний через орієнтацію клубу на забезпеченого клієнта.

Реальним потенціалом володіють некомерційні організації (федерації, асоціації, партнерства), що акумулюють можливості державного, громадського та приватного сектора. Саме ці організації здатні успішно реалізовувати інтереси держави, суспільства і бізнесу, оскільки в їх компетенцію потрапляє і великий спорт, і масовий спорт, а також спеціальні напрями спорту та спортивно-оздоровчі програми бойового хортингу.

Метою монографії є: систематизація і впровадження програми підготовки спортсменів бойового хортингу для підвищення кваліфікаційного рівня, виконання атестаційних норм з теоретичної, фізичної, технічної, тектичної, психологічної підготовки, патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-

етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей і молоді засобами бойового хортингу.

Основні завдання монографії:

впровадження кваліфікаційної програми та систематизація атестаційних норм для підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу; оволодіння учнями основами базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей; формування навичок здорового способу життя; формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності; залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту; сприяння професійному визначенню вихованців.

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

В процесі навчання і тренування спортсменів бойового хортингу застосовуються такі методи: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо); практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019–2020 навчальному році».

Кваліфікаційна система враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, історії України та підготовки юних спортсменів. В гуртки бойового хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес і бажання до занять бойовим хортингом, не мають медичних протипоказань і відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров’я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674. Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців.

Кваліфікаційна система передбачає всебічний розвиток бойового хортингу в освітніх закладах, проведення теоретичних і практичних навчальних занять з

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

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

Враховуючи різноманітність розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як мистецтва одноборства, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранків). Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з вихованцями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях. Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття для груп початкового й основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями спортсменів бойового хортингу:

дотримання вимог програми підвищення кваліфікації в бойовому хортингу; спостереження за кожним вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно); проведення відкритих та підсумкових занять для батьків, керівництва закладів освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя); підсумкові перевідні заняття (при переводі учнів на

наступний рівень навчання); участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладів освіти); виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні учнівські ступені бойового хортингу – ранки; участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Атестацію спортсменів на підвищення ступеня бойового хортингу можуть проводити педагоги, які мають спеціальну освіту та відповідну фахову підготовку.

У сучасній науці з фізичної культури бойовий хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства. Водночас, Національна федерація бойового хортингу України має розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і ефективно виконує наступні основні функції: професійно-прикладну, фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

Таким чином, завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя школяра і студента. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя людини.

Завдання формування фізичної культури особистості, здорового способу життя засобами бойового хортингу також важливе не тільки для школярів та студентів, а й для такої групи молоді, як курсанти закладів вищої освіти військового чи правоохоронного спрямування, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості як державницька відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок.

Використовувані в теорії і методиці бойового хортингу поняття про тренування, оздоровлення, фізичні якості дуже зручні для класифікації різноманіття тренувальних засобів і, по суті, є критерієм якісної оцінки моторної функції людини. Виділяються п'ять основних рухових якостей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Кожній з цих якостей притаманні свої структури та особливості, які в цілому характеризують фізичні здібності людини. Кожна людина щиро бажає все своє подальше життя підвищувати рівень своїх фізичних можливостей. Зробити це можна тільки одним важелем: вольовою напругою, що спирається на високу фізичну культуру людини та її моральні якості, які у процесі тренувань і змагань виховує бойовий хортинг.

Враховуючи інтенсивний розвиток бойового хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається бойовим хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі спортсмени цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу – *Rank*). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

РОЗДІЛ 1. ПОЯСНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА АТЕСТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ

1.1. Поняття про атестацію в бойовому хортингу

Бойовий хортинг має поясну кваліфікаційну систему. Синій пояс говорить про те, що людина тільки вступила на стежку навчання, вона ще недосвідчена у бойовій майстерності і не має ніякого досвіду. Жовтий пояс асоціюються з умінням контролювати своє тіло, володінням стійками і виконанням в них рухів, більш впевненим проведенням сутичок. Зелений символізує розквіт духу і навичок. Червоний передбачає якісну техніку рухів, високий рівень фізичної підготовки, а також вміння комбінувати удари і кидки. Вони навчилися гнучкості, як розумової, так і фізичної. Спортсмен бойового хортингу з коричневим поясом вже фізично і духовно сильний, готовий рухатися далі і ділитися своїм досвідом з початківцями.

Ну і звичайно ж вершина майстерності – це чорний пояс. До нього прагне кожен новачок, але не всі здатні пройти цей складний шлях і стати справжнім майстром бойового мистецтва. Отримавши чорний пояс спортсмен не зупиняється на досягнутому, а продовжує рости, пізнавати, вивчати і застосовувати бойові техніки минулого і сьогодення. Чорний пояс – це зовсім не кінець шляху, а тільки початок. Важливим моментом в цей тривалий період є постійний самоаналіз і самовдосконалення.

Пояс є невід'ємною частиною екіпірування спортсмена бойового хортингу, адже саме він відображає клас майстерності спортсмена. Для новачків і спортсменів середнього рівня пояси за якістю виготовлення, як правило, особливо не відрізняються. Вони шиються з бавовни і мають поздовжні рядки, прошиті нитками. Вважається, чим їх більше, тим якісніший пояс. Так, для початкового рівня зазвичай характерно наявність 6–7 рядків ниток. Пояси з 8–9 рядками ниток виготовляються для бійців просунутого рівня. Для допуску до участі в міжнародних змаганнях є спеціальні ліцензовані пояси, які відповідають стандартам Національної федерації бойового хортингу України.

Найважливішою особливістю поясів для спортсменів, що займаються бойовим хортингом, є колір. Це той індикатор, який дозволяє зрозуміти ступінь майстерності спортсмена. Кожному учнівському та майстерському ступеню відповідає певний колір. Бойовий хортинг має власну класифікацію поясів.

Бойовий хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, професійно-прикладним видом самозахисту, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних і міських державних органах в Україні підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає своїм ступеням **Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу – International Combat Horting Qualification Program.**

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюється кваліфікаційний ступень – ранк (англ. – ***Rank***). Всього в бойовому хортингу 10

учнівських, 2 інструкторських та 10 майстерських ранків. Атестація на ранк у бойовому хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього майстра. Іспит складається з тестувань теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень перед атестацією має отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка спортсмена. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в бойовому хортингу – це багатогодинний марафон, якій вимагає гарної функціональної підготовленості. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні сутички з декількома суперникам, які міняються один за одним. За підсумками атестації практично всі її учасники зобов'язані пройти сутички та отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку.

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

За активністю участі у роботі та членстві в спортивній організації Всесвітня федерація бойового хортингу, ступені розрізняються на три групи:

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси) – з 0 по 10 учнівський ранк;

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс) – інструктор (1 та 2 інструкторський ранк), майстер (1–3 майстерський ранк), міжнародний майстер (4–6 майстерський ранк), заслужений майстер (7–9 майстерський ранк);

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ – керівник клубу, міської або районної місцевої федерації, організації (президент офіційно зареєстрованого клубу, селищної, районної, міської, міськрайонної федерації, асоціації); регіональний представник (президент офіційно зареєстрованої обласної федерації, асоціації в Україні); національний представник (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма розроблена засновником бойового хортингу, сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих спортивних секціях, та орієнтована на присвоєння відповідного ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції володарів чорних поясів з бойового хортингу, які є членами національних федерацій бойового хортингу в країнах світу. Вони дотримуються основного змісту й об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні.

Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й 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. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити.

Досвідчений тренер ніколи не допустить до атестації погано підготовлених учнів. Усі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу та є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, удари і кидки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними ударно-кидковими діями та комбінаціями, що мають виконуватися бездоганно. Чим вищий пояс – ступінь бойового хортингу, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів має продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію з бойового хортингу в зазначеній послідовності у міру зростання вимог і кваліфікаційного ступеня бойового хортингу:

Членські документи та посвідчення бойового хортингу:

Міжнародна залікова книжка спортсмена бойового хортингу – «International Combat Horting Passport»;

членська картка Всесвітньої федерації бойового хортингу;

членський значок Всесвітньої федерації бойового хортингу.

1.2. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка юних спортсменів бойового хортингу – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

формування техніко-тактичної підготовленості;

підвищення рівня тренованості;

організація виховної роботи;

прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;

систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу складена відповідно до вимог Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених юних спортсменів високої кваліфікації, сприяння зміцненню їхнього здоров'я та різнобічного фізичного розвитку.

2. Створення сприятливих умов для задоволення потреби широких верств населення у збереженні здоров'я та активному відпочинку.

3. Створення умов для професійної орієнтації молоді у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять бойового хортингом.

4. Створення матеріально-технічної та методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання виду спорту бойовий хортинг як засобу відродження бойових і культурних традицій українського народу, виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих цивільних ідеалів, необхідності використання знань і вмінь бойового хортингу на добрі справи, мотивації фізичного та духовного самовдосконалення особистості.

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи та інструкторський склад у своїй повсякденній практиці приділяють особливу увагу:

створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного ними виду спорту бойового хортингу;

організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;

чіткій і послідовній організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки та передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності та вольових якостей учнів;

систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських і міжнародних змаганнях з бойового хортингу;

оволодінню спортсменами необхідних теоретичних знань, відповідно до вимог Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу, як фактору підвищення якості та продуктивності занять;

залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

1.3. Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки входять: теоретична, фізична, технічна, психологічна, тактична й інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП), що скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення (щодо напрямку атаки та інших дій суперника);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

функціональну фізичну підготовку (ФФП), що забезпечує виведення спортсменів бойового хортингу на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

техніку стійок і пересувань;

ударну та блокувальну техніку рук;

ударну та блокувальну техніку ніг;

техніку захватів і кидків зі стійки;

техніку виведення з рівноваги;

техніку збереження рівноваги;

техніку падіння;

техніку контрприйомів;

техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

тренувальна – формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уважності та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;

груповою – добір і розставлення спортсменів бойового хортингу в команді, тактика боротьби;

командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізнюють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);

тактика проведення сутички з суперником;

тактика проведення змагання.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в бойовому хортингу. Вона може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» – спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

1.4. Принципи спортивної підготовки

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості й активності учнів, наочності, систематичності, доступності й індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації й індивідуалізації, єдності всіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

а) випередження – випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій бойового хортингу;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу та захисту в протистоянні стоячи та в партері;

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад: поєднувати технічну та фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2–3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідне положення;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

1.5. Учнівські ступені бойового хортингу

Документи підтвердження учнівських ступенів бойового хортингу:

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (1–2 учнівський ранк – синій пояс) та попередньої базової підготовки (3–4 учнівський ранк – жовтий пояс):

сертифікат початківця бойового хортингу – 0 учнівський ранк;

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

сертифікат – 4 учнівський ранк;

Другий учнівський рівень – група спеціальної базової підготовки (5–8 учнівський ранк – зелений і червоний пояси):

сертифікат – 5 учнівський ранк;

сертифікат – 6 учнівський ранк.

сертифікат – 7 учнівський ранк;

сертифікат – 8 учнівський ранк;

Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання (9–10 учнівський ранк – коричневий пояс):

сертифікат – 9 учнівський ранк – старший учень;

сертифікат – 10 учнівський ранк – помічник інструктора.

По зростанню учнівські ступені розрізняються за відмітними ознаками.

МОЛОДШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – МОЛОДШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб бойового хортингу. Відмітні знаки: синій пояс без смуг.

1 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з однією смугою жовтого кольору. Атестація на 1 учнівський ранк дозволяється володарю 0 ранка після не менше 3 місяців занять.

2 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з двома смугами жовтого кольору. Атестація на 2 учнівський ранк дозволяється володарю 1 учнівського ранка після не менше 4 місяців занять.

3 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс без смуг. Атестація на 3 учнівський ранк дозволяється володарю 2 учнівського ранка після не менше 5 місяців занять.

4 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс з однією смугою зеленого кольору. Атестація на 4 учнівський ранк дозволяється володарю 3 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СЕРЕДНІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СЕРЕДНІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

5 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс без смуг. Атестація на 5 учнівський ранк дозволяється володарю 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

6 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс з однією смугою червоного кольору. Атестація на 6 учнівський ранк дозволяється володарю 5 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

7 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс без смуг. Атестація на 7 учнівський ранк дозволяється володарю 6 ранка учнівського після не менше 6 місяців занять.

8 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс з однією смугою коричневого кольору. Атестація на 8 учнівський ранк дозволяється володарю 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СТАРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СТАРШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

9 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс без смуг – СТАРШИЙ УЧЕНЬ. Атестація на 9 учнівський ранк дозволяється володарю 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

10 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс з однією смугою золотого кольору – ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА. Атестація на 10 учнівський ранк дозволяється володарю 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

1.6. Викладацькі ступені бойового хортингу

По зростанню викладацькі ступені розрізняються чотирьох рівнів: 1 рівень – інструктор, 2 рівень – майстер, 3 рівень – міжнародний майстер, 4 рівень – заслужений майстер.

Документи підтвердження викладацьких ступенів бойового хортингу:

Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу:

сертифікат інструктора з бойового хортингу – 1 інструкторський ранк;

сертифікат старшого інструктора з бойового хортингу – 2 інструкторський ранк;

Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 1 майстерський ранк;

сертифікат – 2 майстерський ранк;

сертифікат – 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 4 майстерський ранк;

сертифікат – 5 майстерський ранк;

сертифікат – 6 майстерський ранк.

Вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 7 майстерський ранк;

сертифікат – 8 майстерський ранк;

сертифікат – 9 майстерський ранк.

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 інструкторський ранк – інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс без смуг. Атестація на чорний пояс 1 інструкторського ранка дозволяється володарю 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 інструкторський ранк – старший інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс з широкою червоною смугою. Атестація на чорний пояс 2 інструкторського ранка дозволяється володарю 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – MASTER OF COMBAT HORTING

1 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з однією золотою смугою. Атестація на 1 майстерський ранк дозволяється володарю 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з двома золотими смугами. Атестація на 2 майстерський ранк дозволяється володарю 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем.

3 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з трьома золотими смугами. Атестація на 3 майстерський ранк дозволяється володарю 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – INTERNATIONAL MASTER OF COMBAT HORTING

4 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з чотирма золотими смугами. Атестація на 4 майстерський ранк дозволяється володарю 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем.

5 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з п'ятьма золотими смугами. Атестація на 5 майстерський ранк дозволяється володарю 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем.

6 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з шістьма золотими смуг. Атестація на 6 майстерський ранк дозволяється володарю 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем.

Вищий викладацький рівень – ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – GRAND MASTER OF COMBAT HORTING

7 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – сім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 7 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем.

8 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – вісім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 8 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем.

9 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – дев'ять золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 9 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем.

Засновник бойового мистецтва

10 майстерський ранк – Відмітні знаки: пояс чорного кольору – десять смуг. Керівник організації, засновник бойового хортингу може носити чорний пояс зі смугами або без смуг з повагою до пройденого шляху усіх володарів чорних поясів з бойового хортингу.

1.7. Адміністративні ступені бойового хортингу

Документи підтвердження адміністративних ступенів бойового хортингу

За розподілом представницьких повноважень адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, що враховуються у зворотному порядку. Кожному офіційному представнику видається посвідчення представника бойового хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

«Head of club, Representative of the National Organization» – Президент міської, районної федерації, клубу має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 1 майстерський ранк.

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

«Regional Representative, Regional Federations President» – Президент обласної федерації, Регіональний представник має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 3 майстерський ранк.

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

«Country Representative, National Federations President» – Президент національної федерації, представник країни (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу) має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 5 майстерський ранк.

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня бойового хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 3 майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 5 майстерський ранк (1 адміністративний рівень), але професійно займається бойовим хортингом, пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідно кваліфікаційної програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення відповідної отриманої кваліфікації. Таке поводження офіційного представника особливо вітається і заохочується в організації та спортивному співтоваристві бойового хортингу.

Дані кваліфікаційні ступені бойового хортингу та підтверджуючі документи, прийняті Всесвітньою федерацією бойового хортингу, є єдиними для організацій і клубів бойового хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень спортсмена визначає наданий йому ранк – кваліфікаційний ступінь бойового хортингу. В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 0-го учнівського ранку по 9-й майстерський ранк.

Кваліфікаційні ступені бойового хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

В Україні кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку мають відповідати наступним вимогам:

бути членом Національної федерації бойового хортингу України;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та 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 знаннями в бойовому хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання кваліфікаційних ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються Міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років.

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. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, то Національна федерація бойового хортингу України може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в Україні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку спортсмена має 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 є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки має відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила, функціональна підготовленість та витривалість мають демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинки ведуть уверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення загального шляху спортсмена на рівні майстерності та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети – досконалості на шляху бойового хортингу. Саме таке просування ступенями бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту *на учнівський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої та наркотики; нещирі та недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту *на майстерський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями намагаються зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення

занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником бойового хортингу та поширюється на клуби бойового хортингу по всьому світу. За виховною філософією бойовий хортинг є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично та морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя, бути корисною оточуючим і суспільству. 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 має дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» до шляху бойового хортингу.

Між володарями ранків у системі бойового хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. Коричневий пояс із золотою смугою 10-й учнівський ранк – це останній ступінь, який має право присвоювати особисто керівник клубу, спортивної секції. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним чорного поясу інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тут учневі належить кілька дуже складних випробувань. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, спортсмен отримує наступну бажану відзнаку – ранк бойового хортингу. Але істинний прихильник бойового хортингу на цьому не зупиняється. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей спортсмен буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності.

Тому, після інструкторського чорного поясу – 1–2 інструкторський ранк (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й викладацький рівень – 1–3 майстерський ранк (майстер), 3-й викладацький рівень – 4–6 майстерський ранк (міжнародний майстер), вищий викладацький рівень – 7–9 майстерський ранк (заслужений майстер). Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранк) нагороджують лише абсолютно виняткових людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються у міру зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання чорного поясу заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк бойового хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, має володіти винятковими природними даними.

Що ж до звання міжнародного майстра бойового хортингу (4–6 майстерський ранк), то воно є високим, фактично також винятковим, і присуджується як нагорода за виховання підростаючого покоління, наповнене

педагогічне спортивне життя, цілком і без залишку віддане бойовому хортингу. Учні клубу бойового хортингу мають розуміти, що просування шляхом бойового хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Таблиця 1.1.

1.8. Визначення терміну володіння попереднім ступенем (часу занять) для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу

Крок підвищення (№ п/п)	**Заявка на підвищення кваліфікаційного ступеня**	**Термін володіння попереднім ступенем**
УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси)		
Атестація на молодший учнівський рівень		
В день запису до клубу бойового хортингу учню присвоюється 0 ранк		
1	З 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранк	3 місяці
2	З 1 учнівського на 2 учнівський ранк	4 місяці
3	З 2 учнівського на 3 учнівський ранк	5 місяців
4	З 3 учнівського на 4 учнівський ранк	6 місяців
Атестація на середній учнівський рівень		
5	З 4 учнівського на зелений пояс 5 учнівський ранк має право здавати особа від 12 років, володар 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
6	З 5 учнівського на 6 учнівський ранк	6 місяців
7	З 6 учнівського на червоний пояс 7 учнівський ранк має право здавати особа від 13 років, володар 6 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
8	З 7 учнівського на 8 учнівський ранк має право здавати особа від 14 років, володар 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
Атестація на старший учнівський рівень		
9	З 8 учнівського на коричневий пояс 9 учнівський ранк (старший учень) має право здавати особа від 15 років, володар 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік
10	З 9 учнівського на 10 учнівський ранк (помічник інструктора) має право здавати особа від 16 років, володар 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс)		
Атестація на перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу, чорний пояс		
11	З 10 учнівського на 1 інструкторський ранк (чорний пояс бойового хортингу) – Інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 17 років, володар 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
12	З 1 інструкторського на 2 інструкторський ранк – Старший інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 18 років, володар чорного поясу 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
Атестація на другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу		
13	З 2 інструкторського на 1 майстерський ранк – Майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 19 років, володар 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
14	З 1 майстерського на 2 майстерський ранк має право здавати особа від 21 року, володар 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем	2 роки
15	З 2 майстерського на 3 майстерський ранк має право здавати особа від 24 років, володар 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем	3 роки
Атестація на третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу		
16	З 3 майстерського на 4 майстерський ранк – Міжнародний майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 28 років, володар 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем	4 роки
17	З 4 майстерського на 5 майстерський ранк має право здавати особа від 35 років (початок спортивного ветеранського віку), володар 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем	5 років

18	З 5 майстерського на 6 майстерський ранк має право здавати особа від 43 років, володар 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем	6 років
Атестація на вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу		
19	З 6 майстерського на 7 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 7 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 50 років, володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем	7 років
20	З 7 майстерського на 8 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 8 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 60 років, володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем	8 років
21	З 8 майстерського на 9 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 9 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 70 років, володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем	9 років

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір поясу змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали іспит, а в тому, що ваша наполегливість, відданість справі, цілеспрямованість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з бойового хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних сутичок, розкриття учення вашими власними силами – це доказ старанної практики бойового хортингу. І навіть якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки,

ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, спортсмени, бажаючі складати іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у бойовий хортинг підлітком або дорослим.

У цих випадках осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабко засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і спарингових тестів.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів з бойового хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів бойового хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість спортсмену на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у бойовому хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

РОЗДІЛ 2. ВРАХУВАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ПІД ЧАС АТЕСТАЦІЇ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

2.1. Вікові особливості претендентів на підвищення кваліфікації

Навчально-виховний процес у гуртку з бойового хортингу закладу загальної середньої освіти будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

У 14–15 років у юних спортсменів бойового хортингу розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням спортсменів юніорського віку або дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю та фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

При проведенні практичних занять *у молодших групах* заняття проводяться переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

У старших групах секції з бойового хортингу розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії. Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці при падінні під час вивчення кидкової техніки. Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки. Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку–заняття. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом та інтенсивністю занять. Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань теорії, базової техніки і тактики бойового хортингу.

2.2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту України міжнародного класу являє собою єдину систему, структурні частини якої взаємозв'язані та обумовлені потребою досягнення визначеної заздалегідь мети.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

вікова зона перших успіхів;

вікова зона оптимальних можливостей;

вікова зона збереження високих результатів.

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань.

Багаторічна підготовка в бойовому хортингу поділяється на п'ять етапів:

перший – посвячення в бойовий хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;

другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;

третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;

четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старше.

2.3. Етапи підготовки спортсменів бойового хортингу

2.3.1. Перший етап – посвячення в бойовий хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Початкова технічна підготовка в бойовому хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.

5. Формування у юнаків і дівчат інтересу до занять спортом взагалі та бойового хортингу зокрема.

6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.

8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня бойового хортингу).

Таблиця 2.1

Основні завдання та засоби
етапу посвячення в бойовий хортинг юних спортсменів 6–8 років

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидкісно-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку ведучих якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

2.3.2. Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів бойового хортингу

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

Базова технічна підготовка – опанування базової техніки бойового хортингу в стійці та партері.

Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.

9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранк бойового хортингу (2-й юнацький розряд).

Таблиця 2.2

Основні завдання та засоби
етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидкісно-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку провідних якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

2.3.3. Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років)

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.

3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою бойового хортингу в стійці та партері.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів сутички у стійці та партері.

5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).

8. Опанування програм:

13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (І юнацький та ІІІ розряд);

14–15 років – 7–8 ранк бойового хортингу (ІІ розряд);

15–16 років – 8–9 ранк бойового хортингу (І розряд).

Таблиця 2.3

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки бойового хортингу. Розподіл техніки на ударні, кидкові елементи та прийоми партеру.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм бойового хортингу і демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

2.3.4. Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші)

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки ведення сутички бойового хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів сутички в бойовій ситуації в стійці та партері, досягнення стабільного рівня надійності виступів.

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

7. Досягнення високих спортивних результатів, набирання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).

8. Опанування програм:

16–17 років і старше – 1–3 інструкторський ранк бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 2.4

Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень

Основні завдання	Основні засоби
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу: швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості. Вдосконалення в базовій техніці і тактиці ведення сутички в стійці та партері. Вдосконалення всебічного фізичного розвитку.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення фізичних якостей спортсмена бойового хортингу (біг на 10–60 м, стрибки в довжину та висоту, акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату).
Підвищення фізичної працездатності на основі поступового підвищення обсягу тренувальних навантажень.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати атакувальні та захисні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення дисциплінованості та вольових якостей спортсмена бойового хортингу: наполегливості, самостійності, рішучості, цілеспрямованості, сміливості, ініціативності.	Вправи на розвиток загальної витривалості (біг на 500–1000 м, плавання 200–500 м, веслування 1–2 км, біг на ковзанах 1 км, довгочасні навчальні сутички 30 % контакту). Індивідуальні заняття з урахуванням фізичних, технічних і функціональних можливостей. Підвищення тактичної майстерності ведення сутички, вміння успішно використовувати коронні технічні елементи на змаганні. Змагання із загальної та спеціальної фізпідготовки. Виконання вимог з фізичного розвитку, фізичної, базової технічної та теоретичної підготовки в бойовому хортингу.

2.3.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.

3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).

8. Опанування програм: 17 років і старше – 1–2 майстерський ранк бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 2.5

Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень (17 років і старше)

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакувальні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу, технічної підготовленості.

Підвищення обсягу та інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидкісно-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми сутички.
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед спортивним колективом за свій виступ.	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10–60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс.
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях.	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності.

2.4. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

У таблиці 2.6 відображено, як навчально-тренувальний процес з бойового хортингу будується з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Таблиця 2.6

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	**1.** У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. **2.** Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	**1.** Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. **2.** Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.

8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом. Фізіологічні особливості в цьому віці: **1.** Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючі його м'язи фіксують не стійко. **2.** Суглобо-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів. **3.** Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. **4.** Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення. **5.** Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв. **6.** Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається відносно	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. **1.** Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. **2.** Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. **3.** Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими. **4.** Обмежити вправи з різним натужуванням, доланням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервове напруження. **5.** Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. **6.** Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку.

	рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. **7.** Дихання в дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв. **8.** Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	**7.** Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс. **8.** Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці. **1.** Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. **2.** Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. **3.** Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. **4.** Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні	**1.** Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. **2.** Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. **3.** Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. **4.** На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на

	силові вправи. **5.** Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. **6.** Грудна клітина у підлітків така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	швидкість і гнучкість. **5.** При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження. **6.** Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. **1.** Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. **2.** Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. **3.** Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. **1.** Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. **2.** Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. **3.** Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і

	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу.	відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. **4.** Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
16–17 років і старше	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

2.5. Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих спортсменів бойового хортингу

Таблиця 2.7

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та Більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв.	100–120	100–120	100–120	100–120	100–120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	9–10 ранк	10 учнівський – 1 інструк. ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА КВАЛІФІКАЦІЙНИМИ СТУПЕНЯМИ (РАНК) СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

3.1. Молодший учнівський рівень

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

	прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; 9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація:

	колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження й відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЖОВТИЙ ПОЯС 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. 4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

	схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). 10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); захід на задню підніжку, задня підніжка; захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з

	фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

3.2. Середній учнівський рівень

ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки:

	низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки;

	захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЧЕРВОНИЙ ПОЯС 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.

	3. Акробатична підготовка: стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування. 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом

	руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

3.3. Старший учнівський рівень

КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС 9 учнівський ранк; 10 учнівський ранк.	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів. 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у сутичці: Фронтальна стійка: відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.

	Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п’ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки із просмикуванням на себе; захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-а), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички;

	розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.

3.4. Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу

ЧОРНИЙ ПОЯС 1–2 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з

	підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у сутичці. Пересування у фронтальній стійці: відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки з просмикуванням на себе; захват ноги з просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку або з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).

	Форма «Інструкторська захисна» «І-з» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самостійно; форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін всього змагання; ведення сутички із суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).

3.5. Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу

1–2 майстерський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: стійка на руках без опори, 10 с; ходіння на руках (ноги разом), 5 м;

	рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; сальто вперед із розбігу (за можливістю). 3. Базова техніка рук. Блоки: долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем із розворотом в тулуб, плече. 4. Базова техніка ніг. Удари: прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: кидок через спину з колін захватом руки; кидок переворотом через спину («млин») з колін; кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переворот; передній переворот; кидок через спину захватом руки під плече з падінням. 7. Техніка партеру: утримання за допомогою ніг; важіль ліктя пахвовою западиною; больовий прийом на ліктьовий суглоб зачепом руки ногою; задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»;

	перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /M-d/, під рахунок і самостійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /M-a/, під рахунок і самостійно. 9. Навчальна практика: самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однобічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв; підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).

РОЗДІЛ 4. ВИВЧЕННЯ І ЗАСТОСУВАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу

Базова техніка бойового хортингу є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка бойового хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно освоїти спортсмену у вигляді рухових умінь і навичок для успішного проведення сутичок і плідної участі в процесі навчання, тренування та змагання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій спортсменом бойового хортингу у процесі сутички для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником.

Відпрацювання базової техніки бойового хортингу відбувається за основними принципами, такими як:

послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів при виконанні прийомів;

велика кількість повторень кожного окремого елемента.

Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички та виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці.

Базова техніка бойового хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси але певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок, кидок і перехід на прийом партеру і так далі, відповідно до прийнятої методики навчання і тренування. У цих комплексах містяться найпростіші дії, що відображають суть прийомів бойового хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому.

Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне та оздоровче значення. Відомо, що в процесі життєдіяльності опорно-руховий апарат піддається різним видам навантаження, які характерні для тієї чи іншої специфіки діяльності людини. В результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла відносно умовних площин.

Все це негативно впливає як на статичні, так і на динамічні характеристики спеціальних дій. У результаті виконання базових вправ ті порушення симетрії тіла, які були придбані протягом дня або більш тривалого періоду, ліквідуються, і створюється основа для формування правильної дії.

Техніка бойового хортингу є для спортсмена основною зброєю, яку він використовує для перемоги в сутичці, керуючись тактичним мисленням. Тому техніка прийомів має бути відпрацьована до автоматизму та виконуватися в максимально зручних положеннях на рефлекторному рівні.

Формування рефлексів на виконання прийомів атаки та захисту проходить у кожного спортсмена бойового хортингу індивідуально, тому принципи поступовості і повторення, а також правило: від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання і тренування в системі бойового хортингу. Правильне застосування добре засвоєної техніки прийомів дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення сутички.

Швидкий темп сутички бойового хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість спортсмена не можна розглядати ізольовано, а її слід представляти як складову єдиного цілого процесу підготовки, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також певними конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується та чи інша рухова дія. За ступенем освоєння прийомів, атакувальних і захисних дій бойового хортингу, технічна підготовленість характеризується трьома етапами підготовки:

наявністю рухових уявлень про прийоми і технічні дії та спроб їх виконання;

виникненням рухового уміння;

утворенням рухової навички на рефлекторному рівні.

Технічна досконаліть є фактором, що компенсує недоліки у підготовці спортсмена бойового хортингу. Технічний спортсмен витрачає менше енергії в сутичці, тому що включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують необхідні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відобразити раптову атаку супротивника, він дихає вільно, і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу впродовж усієї сутички, а саме ця здатність є показником високого рівня спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

При атаці або з метою подолання опору супротивника технічний спортсмен доцільно використовує можливості м'язів, включаючи їх у роботу послідовно чи одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля й інерцію руху противника.

Гарна базова техніка дає спортсмену виграш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості або різкості руху. Все це дозволяє спортсмену бойового хортингу долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість.

Базова техніка прийомів бойового хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу.

Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою, як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети – перемоги над суперником. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання

техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження у понятті про техніко-тактичні дії спортсмена бойового хортингу.

Важливим аспектом технічного тренування в бойовому хортингу є концентрація, тобто виконання базової техніки на граничних швидкостях із застосуванням максимально можливої потужності та з максимальним додатком сили. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних сутичок, які найбільше наближають тренування до змагальної ситуації.

Для техніки бойового хортингу характерна послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія має витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками.

Чим більшою кількістю прийомів і технічних дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі сутички бойового хортингу, що характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому, положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху.

У структурі технічної підготовленості спортсменів дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базовими є технічні елементи бойового хортингу, рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності цього виду єдиноборства, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної практики з дотриманням існуючих правил або реалізації бойової ситуації у разі небезпеки. Вивчення, освоєння та вдосконалення базових рухів, тобто основної техніки бойового хортингу, є обов'язковим для будь-якого спортсмена, навіть початківця, який став на шлях бойового хортингу.

Додаткові рухи і дії є допоміжними діями, елементи окремих рухів, що характерні для окремого спортсмена, пов'язані з їх індивідуальними особливостями та прийнятні для його конституції тіла. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення сутички, індивідуальний стиль спортсмена бойового хортингу, який побудований на його природних даних.

У моментах проведення атак окремими ударами, серіями ударів, захватами і кидками в кінці кожної атакувальної дії спортсмен приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакувальної дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсмена над мінливими ситуаціями сутички, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки.

На початкових етапах підготовки до змагань спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності та спортивний результат у цілому визначаються перш за все володінням і досконалістю базової техніки. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у досягненні перемоги над рівним суперником.

У сутичці бойового хортингу основними засобами досягнення перемоги над противником служать стійки, пересування, удари, захвати, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Ці елементи є найважливішим компонентом базової техніки бойового хортингу. У виконанні цих прийомів велику роль грає раціональна координація рухів спортсмена бойового хортингу та його тактична грамотність.

Під правильною раціональною координацією рухів розуміється оптимальне використання сили м'язів тіла, що беруть участь у роботі при виконанні даного прийому, спрямованої на вирішення конкретного рухового завдання. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару рукою, ногою або виконанні кидка вкрай необхідно, щоб напрямок руху руки чи ноги, що б'є, і маси тіла завдавали разом імпульсного удару, а також напрямок кидка та переміщення маси тіла при виконанні кидка раціонально співпадали.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим фактором, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення прийомів бойового хортингу, так і реалізації освоєних умінь і навичок.

Осягнення до повного зрозуміння бойового призначення базової техніки бойового хортингу – процес тривалий, по суті нескінчений, у який включено безліч методик підготовки та різних форм навчання. Всі ці методики зводяться до постановки базової техніки на підсвідомому автоматичному рівні виконання, де технічні дії виконуються з максимальним вкладанням маси тіла і на максимальній швидкості, що дає кінетичну енергію в сильній і потужній технічній дії в ударах, кидках та інших прийомах базової техніки бойового хортингу.

Чим більше маса тіла використовується при виконанні техніки, і чим більше швидкість руху даної маси в потрібному напрямку, тим більше буде сила технічної дії. Доступний для початківців рівень вивчення базової техніки пов'язаний з її прямим призначенням у якості захисних і атакувальних дій. За необхідності зміни положень тіла та пересування при виконанні техніки знаходять опору в базових стійках, а також основних ударах, блоках, захватах і звільненнях від них, дисциплінуючих тіло і свідомість. Тренування спортсменів-початківців вже включає стандартні базові форми комбінування атак, захистів і контратак у пересуванні.

Підготовчі комбінації та імітаційні формальні комплекси призначені для відпрацювання окремих рухів і розвитку навичок, що складають базову техніку – техніку школи бойового хортингу, основні рухи, що демонструють головні принципи бойового мистецтва, включені в атестаційну програму. Однак тренувальний процес переслідує розвиток і вдосконалення самого широкого арсеналу прийомів, які тільки може застосувати спортсмен.

Більшість рухів, що увійшли до програми атестації з бойового хортингу, мають кілька методів відпрацювання та можуть виконуватися практично з будь-яких положень. Крім того, в тренувальному процесі існують різні варіанти виконання самої базової техніки.

На початковому етапі підготовки спортсмени застосовують підготовчі вправи та комплекси, що можуть включати вивчення стійок і пересувань, способів

самостраховки та відходів, піднурень, ухилень від ударів, основних варіантів виведення суперника з рівноваги та звільнень від його захватів, відпрацювання простих малоамплітудних прийомів.

На етапі вдосконалення рухових навичок у процес тренування можуть включатися складніші технічні елементи і комбінації, такі як акробатичні вправи, елементи спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання основних ударів і блоків, відпрацювання кидкової техніки і контрприйомів, початкова техніка партеру із застосуванням утримань, больових і задушливих прийомів.

На етапі виведення техніки на автоматичний підсвідомий рівень виконання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів ведення сутички в тренувальний процес можуть бути включені прийоми складної кидкової техніки і переходи на больові та задушливі прийоми, відпрацювання кидків на час і швидкість, ударно-кидкові та кидково-ударні комбінації, навчальні сутички різної техніко-тактичної спрямованості, робота зі зброєю, психофізичні випробування бойового хортингу, робота над індивідуальною технікою.

4.2. Поняття індивідуальної техніки спортсмена бойового хортингу

Чим ширший запас технічних засобів і тактичних дій, якими володіє спортсмен, тим більш різноманітною та гнучкою буде його тактика. В арсеналі тактики кожного спортсмена бойового хортингу завжди присутня домінуюча сторона підготовки над іншими. У зв'язку з цим один спортсмен вважає за краще наступати, інший – контратакувати, в основі тактичного плану третього лежить розрахунок на витривалість, четвертий – віддає перевагу використанню швидкості. Тому в ході сутички кожному спортсмену притаманний свій індивідуальний стиль ведення сутички, характерний тільки для нього.

Фахівцями навчально-спортивної колегії Національної федерації бойового хортингу України розкрита ефективність індивідуальної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації. Вивчення системи індивідуального стилю діяльності відноситься до числа фундаментальних проблем у бойовому хортингу і має виключне значення для подальшого розвитку та вдосконалення як загальнотеоретичних, так і практичних позицій.

Особливе значення процес індивідуалізації в бойовому хортингу має під час змагань, де дії протікають, часом, у ситуаціях високої нервово-психічної напруги, тобто – в екстремальних умовах, пов'язаних з жорсткою конкуренцією спортсменів. У зв'язку з цим, природні типологічні особливості спортсменів бойового хортингу виявляються найбільш виразно.

У теорії і методиці бойового хортингу індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок організації та планування тренувального навантаження. Індивідуальну навчально-тренувальну підготовку пов'язують з різними типологічними властивостями нервової системи, а під індивідуальним підходом у бойовому хортингу розуміють таку побудову навчально-тренувальної підготовки і таке використання його приватних засобів, методів і форм занять, при яких створюються сприятливі умови для найбільшого розвитку усіх фізичних якостей і тактичних здібностей спортсменів.

Кожен спортсмен бойового хортингу у процесі ведення сутички максимально підключає свої найбільш яскраво виражені сторони. За рахунок їх, як провідних індивідуальних особливостей, відбувається загальне вирівнювання всіх інших сторін підготовки. В одних спортсменів це генетичні задатки, в інших – рухова координація, у третіх – функціональні здібності, сила чи раціональне аналітичне мислення, багате м'язове почуття тощо. При нестачі одних здібностей чи якостей відбувається компенсація слабких сторін сильними, і забезпечується формування найбільш відсутніх здібностей та якостей за рахунок дифузії сильно виражених сторін підготовки спортсменів бойового хортингу.

Часто вживані в тренувальних і змагальних умовах технічні дії та способи підготовки, їх виконання в кінцевому рахунку приводять до утворення специфічної, характерної тільки для даного спортсмена індивідуальної манери ведення сутички.

Індивідуальний технічний стиль діяльності спортсмена бойового хортингу починає формуватися після завершення етапу базової підготовки, в умовах якої відбувається вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, яка складається з варіативних дій, що утворюють атаки, захисти та контратаки в різних поєднаннях. Надалі, після декількох років поглибленого вдосконалення, стиль випрацьовується і набуває досконалості. Як правило, індивідуальний стиль діяльності реалізується спортсменом бойового хортингу через усі основні аспекти його базової технічної підготовки та персональних властивостей особистості, які відіграють істотну роль у результативності змагань.

При формуванні індивідуального стилю діяльності спортсмена бойового хортингу необхідно зосереджуватися на тих компонентах, які відіграють істотну роль у результативності змагань: мотивація, коронні атакувальні дії і всі різновиди тактики. У навчально-тренувальній практиці роботи з висококваліфікованими спортсменами бойового хортингу широко застосовується індивідуальний метод навчання та вдосконалення прийому за допомогою роботи з тренером на лапах, подушках, з борцівським манекеном або в спеціальних захисних жилетах.

Обумовлено це тим, що методи групового навчання при виконанні техніки в шеренговому строю, незважаючи на ряд достоїнств, коли відбуваються найбільш сприятливі умови для навчання типової техніки та рівномірного контролювання тренером всіх, хто займається, мають і недоліки. Основний з них полягає в тому, що тренер недостатньо допомагає спортсменові індивідуально оволодівати технікою прийому. Цей недолік є і в методі самостійного вивчення прийому спортсменами бойового хортингу в парах, оскільки тренер не завжди може звертати увагу на кожного учня.

Ніхто інший, крім тренера, в безпосередній роботі зі спортсменом не може зробити найбільш правильні зауваження про недоліки в оволодінні конкретною навичкою, ґрунтуючись на безпосередніх відчуттях при виконанні прийому.

Найбільш цінне, коли тренер безпосередньо навчає спортсмена і на лапах, і в жилетах, особливо якщо тренер припинив свої виступи нещодавно. Така обстановка створює більш специфічні умови для оволодіння прийомом. Однак у більшості випадків у цьому методі все ж є ряд умовностей, а саме: розмір і

пружність лап, вік тренера, який виключає інтенсивні дії спортсмена тощо, і тому оволодіння прийомом відбувається у відносно неспецифічних умовах.

Основними при вивченні та вдосконаленні прийому бойового хортингу є методи, в яких освоєння навички відбувається у специфічній обстановці безпосередньої взаємодії з партнером-суперником. Тому робота з тренером, зазвичай, використовується або на початковому етапі навчання, коли імітаційні дії тренера створюють у спортсмена найбільш чітке і правильне уявлення про техніку прийому згідно з його індивідуальними особливостями або коли спортсмена необхідно виправити в техніці вже освоєного прийому.

Отже, індивідуалізована технічна підготовка з бойовому хортингу – це формування навичок виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного спортсмена.

Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з пропорціями тіла і його соматичними особливостями, з функціональними особливостями спортсмена бойового хортингу, що значно впливають на його індивідуальну техніку. На відміну від загальної технічної підготовки, спеціальна підготовка важче піддається плануванню.

Обрання основної техніки для кожного спортсмена бойового хортингу іноді відбувається випадково в ході тривалої навчально-тренувальної роботи. Тренери віддають перевагу прийомам ударної чи кидкової техніки, прийомам партеру, які даним спортсменом легше інших виконуються та комбінуються з іншими прийомами.

Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навичок спортсмена бойового хортингу. Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за психологічним впливом до змагальних. Ефективність застосування обраної і відпрацьованої індивідуальної техніки цілком залежить від здатності спортсмена бойового хортингу до оволодіння комбінаціями прийомів. Використання окремих прийомів у сутичці бойового хортингу, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому спортсмену для проведення удару або кидка, дозволяє суперникові вжити відповідних захисних заходів.

Вивчення своїх суперників призводить до того, що їх індивідуальна техніка і тактика вже не становлять секрету для спортсмена. Стають відомими не тільки особливості проведення самих прийомів індивідуальної техніки, але й їх підготовка, ведення сутички в цілому.

Техніка виконання коронних прийомів передбачає високий рівень розвитку груп м'язів, що беруть участь у цьому. Розвитком певних груп м'язів тренер сприяє вдосконаленню обраної спортсменом індивідуальної техніки. В той же час вправи у виконанні певної техніки сприяють спрямованому фізичному розвитку. У цьому полягає взаємозв'язок техніки прийомів з фізичними якостями спортсменів бойового хортингу. Різноманітний характер рухів при виконанні індивідуальних і відпрацьованих прийомів сутички, великий комплекс захисних дій, що викликає напругу найрізноманітніших груп м'язів, сприяють різнобічному фізичному розвитку та вдосконаленню індивідуальної техніки спортсмена.

Мотивація при цьому створює стійкий стан на основі усвідомлення спортсменом бойового хортингу можливості через змагальний результат реалізувати свою технічну перевагу над суперником. На етапі поглибленого вдосконалення спортсмени намагаються довести конкретні атакувальні прийоми до досконалості, щоб вони під час проведення сутички з будь-якими суперниками забезпечували чисту перемогу або приносили переможні бали. Ці прийоми в застосуванні техніки бойового хортингу називають коронними. З допомогою коронних прийомів спортсмен бойового хортингу добивається високого тренувального ефекту та результативного виступу на змаганнях.

Удосконалення коронних прийомів забезпечується трансформацією тактико-технічної підготовленості шляхом розширення арсеналу індивідуальної техніки, підключення нових тактичних операцій, варіантів реалізації прийомів, способів ведення сутички, напрацювання та ускладнення комбінаційних зв'язок і серій ударів та кидків, за рахунок освоєння нових прийомів, зв'язок, комбінацій, серій.

У практиці проведення змагальних сутичок спортсменами бойового хортингу найбільш часто й активно застосовуються такі *стилі ведення сутички*: комбінаційний; темповий; силовий; динамічний та інші. У ході сутички їх вибір виправданий особливостями індивідуального володіння технічним арсеналом та достатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Основу індивідуального стилю спортсмена бойового хортингу становлять коронні атакувальні прийоми. Техніка атакувальних прийомів представлена засобами технічної підготовки, що створюють сприятливі ситуації для конкретної атакувальної дії. В основі вдосконалення техніки коронних прийомів лежать ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій.

При створенні індивідуальних моделей технічних дій спортсмена бойового хортингу необхідно керуватися:

усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки;

розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;

усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти сутички, умінням проводити розминку і регулювати психічний стан;

здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

розумінням психологічної і тактичної специфіки змагальної боротьби;

чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети.

Таким чином, в основу індивідуального стилю ведення сутички спортсменом бойового хортингу закладені улюблені технічні і тактичні прийоми, використовувані спортсменом бойового хортингу в індивідуальних варіативних комбінаційних поєднаннях, що створюють йому високий фон надійності при їх реалізації в умовах різних ситуацій сутички.

4.3. Розділи базової техніки бойового хортингу

Повний арсенал базової спортивної та прикладної техніки бойового хортингу включає у себе 28 розділів:

1. Стійки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.
7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.
12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задушливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні сутички.
21. Навчальні імітаційні форми бойового хортингу (формальні комплекси).
22. Прийоми самооборони та прикладна техніка.
23. Робота зі зброєю.
24. Розбивання твердих предметів.
25. Спеціальна фізична підготовка.
26. Спеціальна акробатика.
27. Виявлення та відпрацювання індивідуальної техніки.
28. Психофізичні випробування.

Кожен розділ базової техніки складається з певного набору технічних елементів, які обов'язкові для вивчення та застосовуються у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів бойового хортингу.

4.4. Зміст теоретичної підготовки для підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; гуртки та секції з бойового хортингу в закладах освіти України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів бойового хортингу на

міжнародній арені. Фізична культура і спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання як національний професійно-прикладний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Київська Русь – середовище лицарського виховання та бойових традицій українців. Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу та Європи.

Тема 2. Історія розвитку і сучасний стан бойового хортингу в Україні та за кордоном

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових, культурних та оздоровчих традиціях українського козацтва. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування бойового хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль бойового хортингу, його філософія й етикет. Розвиток бойового хортингу в Україні і твоєму місті чи районі. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, міжрегіональні, обласні, міські, районні, міжклубні, внутрішньоклубні змагання. Спортивні змагання серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих. Чоловічий та жіночий спорт. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені. Сучасний бойовий хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Національна федерація бойового хортингу України, Європейська та Всесвітня федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм

Систематичні заняття бойовим хортингом як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову його тіла та поставу. Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять бойовим хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування спортсменів

Роль гігієни в житті спортсмена бойового хортингу. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять бойовим хортингом. Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях з бойового хортингу. Гігієна сну. Гігієна житла та місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень). Гігієнічні вимоги до занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика

застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо формування режиму дня спортсмена бойового хортингу. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі. Енерговитрати під час фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом. Рекомендації щодо харчування юних спортсменів. Здорове харчування. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж, лікувальна фізична культура (ЛФК)

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять бойовим хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для спортсменів бойового хортингу. Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями спортсмена бойового хортингу. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Протипоказання до масажу. Поняття про лікувальну фізичну культуру (ЛФК). Мета і завдання ЛФК, засоби і методика її застосування.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена бойового хортингу. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою. Основні вимоги до фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику спортсмена бойового хортингу, їх взаємозв'язок і значення. Класифікація і термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних

прийомів у різних ситуаціях сутички. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки спортсменів бойового хортингу.

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

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, манера, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше.

Розбір техніки і тактики тренувальних сутичок. Характеристика й аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички у бойовому хортингу. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних позитивних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменів

Поняття про психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву великої сили волі видатними спортсменами в житті та на міжнародних змаганнях. Психічна підготовка та її значна роль у досягненні спортивної і життєвої мети. Виховна роль бойового хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера та тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо. Самовиховання у процесі заняття бойовим хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в сутичках із більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної

готовності протягом усього змагального сезону. Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу різного віку у навчально-виховному процесі. Урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання і тренування

Поняття про навчання і тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання і тренування. Реалізація основних принципів навчання і тренування під час підготовки спортсменів різного віку. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять бойовим хортингом. Методи навчання і тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань у фільмах. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у процесі навчання і тренування. Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання і тренування, облік і контроль

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального і навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани навчально-тренувальних занять з бойового хортингу. Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий. Щоденник самоконтролю спортсмена бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання і тренування.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил змагань з бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань з бойового хортингу: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів різного віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості сутички тощо.

Суддівство змагань. Арсенал дозволених прийомів бойового хортингу. Критерії оцінки прийомів суддями. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії змагання. Обов'язки кожного судді. Суддівський інвентар та особисте

екіпірування судді. Суддівська форма, жести та команди рефері і суддів. Суддівство змагань у розділах: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з бойового хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами, підготовка їх до тренувальних занять і виступів на змаганнях. Вимоги до змагального костюму з бойового хортингу – хортовки (куртка, брюки, пояс), офіційного спортивного одягу клубу, федерації та взуття, залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

Спортивна складова та загальні основи теоретичної підготовки в бойовому хортингу

Бойовий хортинг є самостійним видом спорту, бойового та оздоровчого мистецтва, засобом всебічного виховання, яке включає в себе певний стиль мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також даний вид єдиноборства характеризується найкращим засобом в області розвитку і посилення фізіологічних властивостей організму. Бойовий хортинг це не просто вид спорту – він є цілим самобутнім комплексом спеціальних знань, заснованих на науковій основі і призначених для досягнення чітко визначеної спортивної, оздоровчої і виховної мети.

Вивчення прийомів бойового хортингу також дає спортсмену кілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найважливіших багатств життя – гарне здоров'я. Благополуччя, сила, слава, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям. Бойовим хортингом займаються і представниці прекрасної статі, жінки різного віку та рівня фізичних даних, навіть не дивлячись на те, що бойовий хортинг на перший погляд здається виключно чоловічим видом спорту.

Для укріплення здоров'я бойовий хортинг для своїх адептів пропонує стандартний і спеціалізований режими тренувань, пов'язані з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, одночасне підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легень.

Подібна посилена вентиляція легень називається аеробним ефектом, який характеризується наступними проявами: підвищенням ефективності роботи легень; поліпшенням системи кровотоку шляхом збільшення кровоносних судин, підвищення їх еластичності, зниження дистонії; поліпшенням складу крові, особливо підвищенням вмісту червоних кров'яних тілець і гемоглобіну; підвищенням життєздатності тканин тіла завдяки посиленню обмінних процесів; поліпшенням роботи серця; поліпшенням сну і виведення з організму шлаків.

Внаслідок тренувань з бойового хортингу нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих, і втрата жирових тканин у повних людей.

Заняття бойовим хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це є одним із найвищих показників у спорті. Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що при заняттях бойовим хортингом 6 годин на тиждень, людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

Крім цього, завдяки заняттям бойовим хортингом з'являється можливість щодо розвитку усіх без винятку фізичних якостей і здібностей людини, до яких відносяться:

м'язова сила;

здатність миттєво почати рух;

здатність швидко змінювати напрямок руху;

еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;

периферичний зір;

концентрація уваги;

розуміння механізмів техніки руху тіла.

Таким чином, бойовий хортинг сприяє розвитку перцептивної і рухової систем, уваги, покращує сприйняття, розвиває тіло, підвищує обмін кисню в легенях і серці, розвиває координацію рухів, яка важлива у будь-якому іншому виді діяльності та фізичній праці. Заняття бойовим хортингом можна рекомендувати і чоловікам, і жінкам, і дітям.

У бойовому хортингу відразу з декількох видів змагальної програми (розділів змагань) проводяться змагання, які носять назви «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма».

Розділ «Рукопашна сутичка» – це основний напрям бойового хортингу, його профільний розділ змагань. Це спортивне протистояння двох учасників змагань між собою. Рукопашна сутичка є основною дисципліною на місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу. Протистояння спортсменів бойового хортингу на хорті – це яскравий букет тактик і стратегій, це мистецтво думати і перемагати. Ті, хто займаються бойовим хортингом, отримують фізичну підготовку досить високого рівня та ефективні бойові навички.

Змагання з сутичок проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення сутичок, спортсмен зобов’язаний бути одягнений в уніформу бойового хортингу – хортовку (куртка, брюки, пояс), яка є тренувальним і змагальним костюмом, а також мати захисне спорядження затверджене Всесвітньою федерацією бойового хортингу згідно офіційних правил змагань.

Під час змагання у розділі «Рукопашна сутичка» усі дозволені технічні прийоми проводяться в повний контакт з максимальним ефектом та прикладанням зусиль для перемоги над суперником у результаті проведення дозволеного арсеналу прийомів.

Розділ «Борцівська сутичка» – це напрям бойового хортингу, де спортсменам дозволений широкий арсенал кидкової техніки, елементів боротьби як у стійці, так і в партері, застосування всіх можливих захватів, утримань, больових прийомів на руки: зап'ястний, ліктьових та плечовий суглоб, больових прийомів на ноги: гомілковостопний, колінний та тазостегновий суглоб, а також весь арсенал задушливих прийомів як за допомогою рук і ніг, так і за допомогою одягу (куртки хортовки).

У даному розділі проводиться борцівська сутичка в одязі – захватній щільній хортовці: куртка, підперезана поясом, і брюки. Даний розділ змагань позитивно впливає на рівень швидкісної підготовки з опором та швидкісно-силової витривалості борців. У даному розділі змагань нанесення ударів заборонено.

Розділ «Самозахист» – це контактний розділ змагань з бойового хортингу, в якому змагання проводяться в особистому розряді, де учасник демонструє прийоми самозахисту на асистентах, які здійснюють напад певними технічними діями за завданням суддів. Суть змагань полягає у виявленні спортсменів, які володіють найкращою технікою самозахисту, шляхом оцінювання рівня їх майстерності під час виступів. Змагання проводяться окремо для чоловіків та жінок, а також для представників різних вікових та вагових категорій.

У розділі «Самозахист» спортсмени також демонструють вільні та заздалегідь підготовлені ними окремі прийоми і комплекси прийомів самозахисту без зброї та з імітаційною зброєю. В даному виді змагань виховується почуття дистанції, реакції, автоматизму при проведенні дій самооборони. У виступі спортсмена присутній елемент творчості, в нього можуть бути включені коронні прийоми та епізоди рукопашних сутичок, демонстрація базової техніки, демонстрація захватів, кидків, больових, задушливих прийомів, групові сутички, захист від одного нападника та групи нападників.

Розділ «Форма» – це умовно-контактний розділ змагань з бойового хортингу, в якому спортсмени демонструють формальні комплекси базової техніки. Рухи тут не випадкові. Спортсмен бойового хортингу виконує розроблений засновником бойового хортингу чітко регламентований комплекс послідовно збалансованих імітаційних технік і прийомів. У виступах високо цінується точність виконання з необхідною швидкістю, динамікою та енергією, закладеною в комплексі. Спортсмен сутичку не проводить, демонструє базові технічні вправи, але однозначно такі вправи готують спортсмена до ведення контактної рукопашної сутички.

Розділ «Форма» передбачає точне виконання розроблених та обумовлених імітаційних комплексів прийомів техніки бойового хортингу. Тому всі форми в бойовому хортингу розроблені і сформовані з реальних комбінацій сутички і виконуються тільки в бойовій стійці. Форми на змаганнях виконуються в особистому розряді – форму виконує тільки один спортсмен. Даний розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

Дотримання етикету бойового хортингу. Змагання з будь-якого розділу бойового хортингу проводяться з дотриманням спортивної дисципліни кожного

представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, які запрошені на змагання. Змагальні процедури супроводжуються з дотриманням положень «Етичного кодексу бойового хортингу», гідного доброзичливого поводження серед учасників спортивних змагань.

Основні поняття і визначення в бойовому хортингу

Зміст сутичок. У сутичках з бойового хортингу у провідному розділі змагань «Рукопашна сутичка» дозволяється проводити удари, кидки, больові та задушливі прийоми в стійці і лежачи, утримання. Змагання з бойового хортингу, в залежності від ступеня підготовленості учасників, діляться на рівні, що сприяє більш ретельній підготовці спортсменів-універсалів. У сутичках дозволяється застосовувати весь технічний арсенал спортивних єдиноборств. Оцінки за технічні дії підсумовуються, переможець у сутичці визначається за сумою оцінених техніко-тактичних дій (ТТД).

Правила змагань дозволяють застосовувати в сутичці весь арсенал техніки з використанням кидків, прийомів боротьби лежачи, больових в стійці і партері, задушливих в стійці і партері, а також ударної техніки. При цьому, для уникнення травм, спортсменам дозволяється застосовувати встановлене правилами захисне спорядження. Удари оцінюються тільки в тому випадку, якщо вони призвели до нокауту або нокдауну або змінили положення тіла в просторі і привели до падіння суперника. При цьому оцінка фіксованого кінцевого положення при падінні така ж, як і за кидок. Переможець в сутичці визначається за сумою оцінок за виконану результативну техніку.

Перемога може бути за кількістю балів, за рішенням суддів, чистою або явною. Чисту перемогу можна здобути: больовим прийомом, задушливим прийомом, нокаутувальним ударом, технічним нокаутом.

Положення спортсменів

Стоячи – положення, при якому спортсмен торкається хорта тільки ступнями ніг (стоїть на ногах).

Лежачи – положення, при якому спортсмен торкається хорта ще будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг.

Змішане – один спортсмен стоїть, інший лежить.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

Сутичка лежачи – один або обидва спортсмени знаходяться в положенні лежачи.

Удар – підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Дозволяється наносити удари з будь-якою траєкторією наступними частинами тіла: ліктем, передпліччям, плечем, відкритою долонею, ребром долоні, всіма сторонами кулака, коліном, гомілкою, всіма сторонами ступні, а також головою і тазом. Удари оцінюються в тому випадку, якщо вони призвели до нокдауну, нокауту або технічного нокауту, тоді присуджується чиста перемога. Спортсмен вважається в положенні нокауту, якщо від удару знаходиться в такому стані, що, на думку арбітра, рефері та арбітра хорта, не може продовжувати

сутичку. Якщо удар привів до падіння суперника, то оцінка така ж, як і за кидок в боротьбі стоячи.

Кидок – прийом, за допомогою якого суперника зі стійки переводять в партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Три чистих кидка по 2 бали (разом 6 балів) оцінюються як чиста перемога на змаганнях.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівок суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м'язів, у результаті якого він визнає себе переможеним. Больові прийоми проводяться в стійці та в партері і за них присуджують чисту перемогу.

Задушливий прийом – дія на область шиї суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір. Задушливий прийом дозволяється проводити в стійці і в партері і за нього присуджують чисту перемогу.

Використання єдиного понятійного апарату важливо для теорії і методики бойового хортингу, науки і практики виду спорту, що сприяє більш чіткому спілкуванню різних фахівців і здійснює позитивний вплив на результати роботи. З метою впорядкування термінології і правильного розуміння змісту наведемо основні поняття і визначення, що розкривають аспекти даної проблеми.

Для полегшення сприйняття при описі техніки бойового хортингу слід користуватися наступними термінами і формулюваннями.

Атака – швидка наступальна дія, мета якої провести іммобілізацію суперника.

Атака включає в себе наступні елементи: підготовку, перший атакуючий удар, розвиток атаки шляхом проведення захоплення, кидка, утримання, больового або задушливого прийому. Ефективною є атака, в якій усі елементи як би зливаються в одну цілісну рухову дію. Головне завдання в підготовці атаки за допомогою підготовчих і облудних дій – розкрити захист суперника. Атакуючими ударами можуть бути прямі, бічні і удари знизу та зверху. Атака є головною тактичною дією спортсмена.

Арсенал захистів – освоєна рухова навичка різнотипних захистів (підставок, накладок, відбивів, відходів, ухилів тощо), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Арсенал ударів – кількість освоєних рухових навичок різнотипних ударів (прямих, бічних, ударів знизу і зверху), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Атакуємий – партнер, суперник, нападник.

Атакуючий – спортсмен, який проводить прийом.

Бойовий хортинг – створений в Україні вид спорту – національний професійно-прикладний вид спорту України з методиками реальної іммобілізації суперника. Підготовка спортсмена проходить за розширеною універсальної

програмою спортивного єдиноборства, яка передбачає вміння без жодних обмежень бити і кидати суперника, а також володіння больовими і задушливими прийомами в стійці і лежачи.

Бойова стійка. Бойовою стійкою перед виконанням групи подібних техніко-тактичних дій називається – вихідне регламентоване положення тулуба, голови, кистей і ступнів.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівки суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м'язів, у результаті якого він визнає себе переможеним.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких після захоплення суперника зі стійки його переводять у партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Кидки ногами – такі кидки, при яких ноги спортсмена діють проти ніг або тулуба суперника і грають вирішальну роль. У деяких кидках діям ногою передує захоплення ноги суперника рукою.

Кидки руками, складаються з різних змін положення тіла суперника головним чином рухом рук. При цих кидках тулуб суперника не перевалюється через тулуб спортсмена і ноги не торкаються ніг суперника.

Кидки тулубом – це такі кидки, при яких спортсмен перекочує суперника через тулуб або частину його (через тазовий пояс, плечовий пояс, через всю спину або через груди).

Допоміжні прийоми – прийоми, які служать для підготовки суперника до проведення на ньому кидків, больових, задушливих прийомів і нокаутувального удару. До них відносяться кидки, утримання, завалювання, скидання, перевертання на спину, прориви оборонних захватів. А також всі удари, що не призводять до нокдаунів або нокауту.

Діапазон прийомів – комплекс атакувальних і захисних навичок спортсмена, які він застосовує в сутичці. Діапазон прийомів спортсмена є одним з основних показників його майстерності. Чим більше спортсмен освоїв рухових навичок на дальній, середній і ближній дистанції, тим більше він універсальний в сутичках.

Дистанція – відстань між спортсменами при веденні сутички.

Дистанції розрізняють:

ближню, коли спортсмени стикаються один з одним;

середню, на відстані витягнутої руки;

дальню, коли спортсмени можуть зблизитися для нанесення удару, зробивши один або кілька кроків.

Завалювання –спосіб переведення суперника з положення стоячи на колінах і сидячи в положення лежачи на спині.

Задушливий прийом – дія на область шиї суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір.

Захват – підготовчий рух руками, що передує виконанню наступних прийомів. Захвати діляться на *основні* і *відповідні*. Спортсмен, який зумів виграти боротьбу за захвати, проводить свій **основний** захват. Той, хто програв

пристосовує свій захват до умов, наданих його суперником – це і буде **відповідний** захват.

Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен ногою ніби захоплює одну з ніг суперника, а потім кидає його.

Захистами проти кидків називаються дії, що попереджають напад суперника кидками або підривають проведення цих кидків.

Комбінацією з кидків називається послідовне виконання двох (або трьох) кидків. Основним вважається кидок, який закінчує комбінацію, перший прийом вважається підготовчим.

Накриваннями називаються захисні дії спортсмена, завдяки яким він не тільки зриває проведення суперником кидка з падінням, але і залишається зверху нього.

Напрями вперед, назад, в бік наводяться по відношенню до атакованого спортсмену.

Напрями докладання зусиль (від себе, на себе, вправо, вліво, за себе) наводяться по відношенню до атакуючого спортсмену.

Оборонні захоплення. Деякими захопленнями можна перешкодити суперникові проведення нападу тим або іншим кидком. Такі захоплення за їх спрямуванням називаються оборонними.

Однойменний – термін по відношенню до рукава, відвороту, ноги тощо, який означає, що права рука захоплює куртку суперника з правого боку, або права рука здійснює захоплення правої ноги суперника. Відповідно, ліва рука захоплює куртку суперника з лівого боку, або ліва рука здійснює захоплення лівої ноги суперника.

Основними прийомами в бойовому хортингу є захвати, кидки, больові і задушливі прийоми в стійці і партері, а також нокаутувальні удари і технічні нокаути, що приносять чисту перемогу.

Перевертання – прийом, за допомогою якого суперника з положення навпочіпки або лежачого спиною вгору перевертають в положення лежачи спиною вниз.

Пересування – зміна положення ланок тіла використовується для маневрування, підготовки до виконання атакувальних, контратакувальних і захисних дій.

Перекатами називаються такі відходи з утримань, які безпосередньо переходять до утримання суперника.

Підбивами називаються кидки, при яких ноги суперника підбиваються гомілкою або стегном спортсмена.

Підніжками називаються такі кидки, при яких нога спортсмена у вигляді бар'єру підставляється ззаду, спереду, збоку однієї або обох ніг суперника і він перевалюється через неї. У момент проведення підніжки обидві ноги спортсмена торкаються хорта.

Підсадами називаються кидки, при яких спортсмен ногою підсаджує ноги або тулуб суперника для додання його тілу обертального руху.

Підсічками називаються такі кидки, при яких основною дією, що викликає падіння суперника, є підбиття плесновою частиною ступні.

Реакція спортсмена – його відповідна дія на дію суперника в змаганнях або тренуванні.

Скидання – кидок, проведений спортсменом, який знаходяться під суперником.

Серія ударів – кілька швидко наступних один за одним (злитих) однотипних або різних ударів в атаці або контратаці.

Системний підхід, напрям методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єктів як систем, орієнтує дослідника на розкриття цілісності об'єкта, на виявлення різноманітних типів зв'язків у ньому і зведення їх в єдину теоретичну картину.

Сутичка вільна – сутичка, що проводиться без обмеження техніко-тактичних засобів, які застосовуються спортсменами.

Сутичка на ближній дистанції – сутичка на дистанції, що допускає безпосереднє зіткнення тулуба суперників.

Сутичка на середній дистанції – сутичка спортсменів, в якій ударні та захисні дії виконуються без зближення з суперником. Середня дистанція визначається відстанню до суперника, при якій можна не роблячи кроку вперед наносити довгі удари, поодинокі, подвійні або серії ударів.

Сутичка на дальній дистанції – сутичка спортсменів, що дозволяє проводити активні дії тільки за допомогою зближення. Дальня дистанція визначається відстанню, з якої спортсмен може дістати суперника ударом з кроком вперед.

Сутичка в стійці складається з пересувань, ударів (руками, ногами, головою), кидків ногами, руками, тулубом, больових і задушливих прийомів, звільнення від захоплень і обхватів, захистів від больових і задушливих прийомів в стійці, тактики застосування прийомів.

Сутичка лежачи – сутичка, в якій спортсмени торкаються хорта ще чим-небудь, крім ступнів. Вона складається з пересувань, завалювання, скидань, перевертань на спину, проривів оборонних захватів, утримань, больових і задушливих прийомів і ударів (коліном, ліктем, відкритою долонею, нижньою частиною кулака, ребром долоні), тактики застосування прийомів.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

Стиль – ексклюзивна сукупність техніко-тактичних ознак, що утворилися в результаті навчання спортсменів.

Страховка і самостраховка при боротьбі лежачи полягають в напрузі м'язів тієї кінцівки, яка захоплена суперником на больовий прийом. Такий опір як би врівноважує силу суперника, затрачену ним для проведення прийому. Тому категорично забороняється несподівано розслабляти захоплену суперником кінцівку (заборона стосується і до атакуючого, і до того, хто захищається в навчально-тренувальній сутичці).

Тактика в бойовому хортингу – розділ теорії і практики в якому вивчаються форми, види, способи і засоби сутички з різними суперниками.

Тактична майстерність – уміння спортсмена раціонально й ефективно застосовувати основні та допоміжні прийоми у всіх можливих ситуаціях сутички. Вона виявляється у здатності спортсмена нейтралізувати сильні сторони в

підготовці суперника і використовувати його слабкі сторони. Уміння успішно застосовувати індивідуальну манеру ведення сутички.

Тактичне мислення – здатність спортсмена швидко і правильно оцінити наміри і можливості суперника, вибрати найбільш раціональний варіант дій і засобів для їх реалізації.

Тактичний діапазон – обсяг тактичних засобів, за допомогою яких спортсмен вирішує поставлені тактичні завдання. Чим різноманітніше діапазон освоєних спортсменом тактичних прийомів, тим ефективніше він може вирішувати тактичні завдання в сутичках зі своїми суперниками, які мають різні індивідуально-типові особливості і манеру ведення сутички.

Ударом називається підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар акцентований – основний удар в серії, що виділяється за силою, різкістю і точністю, що приводить до дострокової перемоги.

Удар зустрічний – випереджаючий атаку суперника.

Удар подвійний – два швидко наступних один за іншим однотипних удари (прямі, збоку, знизу, зверху) або два різнотипних удари (в голову і тулуб), завданих однією і тієї ж кінцівкою.

Удар дальній – нанесений випрямленою кінцівкою з дальньої дистанції.

Удар короткий – нанесений зігнутою кінцівкою з ближньої дистанції.

Удар помилковий –удар, що відволікає увагу суперника, і наноситься в хибному напрямку з метою змусити його відкрити ту частину тіла, в яку намічено акцентований удар.

Удар нокаутувальний – акцентований, правильно нанесений удар, який викликав у суперника стан, в якому він позбавлений можливості продовжувати сутичку.

Удар повторний – наноситься в одну і ту ж ціль два або кілька разів поспіль.

Удар прямий – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з прямолінійною траєкторією на передконтактній ділянці ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар бічний (збоку) – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з криволінійною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена, на якому не захищена частина тіла суперника.

Удари знизу і зверху. Якщо удар атакуючої кінцівки проводиться від низу до верху, то це удар знизу, якщо зверху вниз, то це удар зверху. Удари найчастіше не бувають тільки прямими знизу, зверху, збоку. У кожному ударі є складові, притаманні іншим ударам. В цьому випадку удар потрібно віднести до того удару, чия складова зусиль впливу найбільше.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Фізіологічні характеристики бойового хортингу. Бойовий хортинг відноситься до ациклічним видів спорту. Рухи в ньому відбуваються зі змінною інтенсивністю і носять швидкісно-силовий характер. Потужність роботи під час сутички – субмаксимальна. Всі дії спортсмена, застосування ударів або кидків, їх інтенсивність визначаються поведінкою суперника і обстановкою, що складається. Найбільш характерною особливістю діяльності в бойовому хортингу є те, що в зв'язку з небезпекою отримання сильного удару або потрапляння на больовий чи задушливий прийом всі фізичні навантаження виконуються на тлі підвищених емоційних збуджень.

4.5. Зміст базової техніки кваліфікаційної системи бойового хортингу для практичної підготовки спортсменів

Стійки і позиції

Позиції етикету

1. Стійка етикету.
2. Середня позиція етикету в присіді.
3. Середня позиція етикету стоячи на коліні.
4. Нижня позиція етикету сидячи на гомілках.
5. Нижня позиція етикету схрестивши ноги перед собою.

Бойові стійки

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна).
2. Перехідна позиція (лівобічна, правобічна).
3. Низька атакувальна стійка (лівобічна, правобічна).
4. Фронтальна бойова стійка.

Позиції напівстоячи

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна) в присіді.
2. Бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
3. Фронтальна бойова стійка в присіді.
4. Фронтальна бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
5. Фронтальна бойова стійка на колінах.

Пересування

Пересування в бойовій однобічній стійці

1. Природним кроком вперед, назад (підхід, відхід).
2. Бічним кроком у перехідній стійці вперед, назад (підхід, відхід).
3. Приставним кроком вперед, назад, у бік.
4. Скорочення, розрив дистанції (варіанти підскоків, відскоків).
5. Відходом убік і по діагоналях передньою, задньою ногою.
6. Заступом задньою ногою з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).
7. Кроком вперед із розворотом через спину, кроком назад із розворотом через груди.
8. Підсід під супротивника в низьку атакувальну стійку.
9. Підворот на кидок із підсідом, з включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

10. Стрибком (поштовхом передньою, задньою ногою) уперед, у бік, назад, по діагоналях.

11. Зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням).

Пересування у фронтальній стійці

1. Кроком вперед, назад, по діагоналях.

2. Приставним кроком у бік (вліво, вправо).

3. Бічним кроком у перехідній стійці в сторону (вліво, вправо).

4. Зміщенням (відскоком) убік.

5. Заступом ногою назад з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).

6. Кроком у бік з розворотом через спину, через груди.

7. Стрибком вперед, назад, по діагоналях.

8. Підсід під противника в низьку атакувальну стійку.

9. Підворот на кидок із підсідом, із включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

Пересування в позиціях напівстоячи

1. Пересування в бойовій однобічній стійці в присіді та на коліні:

кроком вперед, назад;

скороченням, розривом дистанції (підкроком, відкроком);

приставним кроком;

зсувом у бік – вліво, вправо, по діагоналях;

перекидом вперед, назад, у бік, боком, по діагоналях;

зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням);

швидкий підйом у бойову стійку (вставання).

2. Пересування у фронтальній бойовій стійці в присіді та на колінах:

– кроком вперед, назад, по діагоналях;

приставним кроком у бік (вліво, вправо);

зсувом у бік;

перекидом вперед, назад, у бік, вперед боком, по діагоналях;

заступом ногою назад (провал противника уходом з лінії атаки);

стрибком вперед, назад, по діагоналях (тільки для фронтальної стійки в присіді);

швидкий підйом у бойову стійку (вставання) з положення лежачи.

Самостраховки тіла від ударів

Самостраховка від ударів суперника, пом'якшення удару

1. Пом'якшення ударів у голову

Варіанти вивчення техніки:

відведення або зсув голови від основного центру прикладання сили удару;

приєднання до ударного руху притискаючи підборіддя до грудей м'язами шиї.

Демонстрація техніки:

від прямого удару рукою, ногою;

від бічного удару рукою, ногою;

від удару знизу рукою, ногою;

від кругового удару рукою, ногою;

від удару коліном у стрибку, із захватом руками шиї, голови.

Демонстрація техніки від удару рукою в двох варіантах: у захваті та без захвата.

Демонстрація техніки від удару ногою без захвата.

2. Пом'якшення ударів у тулуб

Варіанти вивчення техніки:

локальне напруження та мобілізація м'язів тулуба;

приєднання частини тулуба до ударного руху;

зсув частини тулуба від основного центру прикладання сили удару.

Демонстрація техніки:

від прямого удару в сонячне сплетіння, груди рукою, ногою;

від бічного удару зліва, справа по ребрах, печінці, селезінці рукою, ногою;

від удару знизу в сонячне сплетіння, по ребрах, печінці, селезінці рукою, ногою;

від удару коліном прямого, бічного, у захваті та без захвата.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвата.

Демонстрація техніки від удару ногою: без захвата.

3. Пом'якшення ударів по кінцівках

Варіанти вивчення техніки:

локальне напруження та мобілізація м'язів кінцівки;

зсув від основного центру прикладання сили удару зміною положення кінцівки.

Демонстрація техніки:

від прямого удару в плече, передпліччя рукою;

від бічного удару в плече, стегно рукою, ногою;

від прямого, бічного удару коліном у стегно в захваті та без захвата.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвата.

Самостраховка від ударів об підлогу при падінні

Самостраховка при падінні вперед:

падіння з фронтальної стійки на зігнуті руки;

падіння з фронтальної стійки на одну руку і груди;

перекид вперед з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

стрибок із перекидом уперед з нестійкого положення.

Самостраховка при падінні назад:

падіння з фронтальної стійки на долоні рук;

падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;

перекид назад з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

стрибок з перекидом назад із нестійкого положення.

Самостраховка при падінні на бік

падіння з бойової стійки (лівобічної, правобічної) на долоню руки;

падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;

перекид боком з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

стрибок із перекидом боком з нестійкого положення.

Методи падіння

У базовій програмі бойового хортингу існують три варіанти виконання самостраховки при падінні. Вони включені в екзаменаційну програму.

Варіанти самостраховки при падінні: учнівський рівень

Самостраховка при падінні назад.

Самостраховка при падінні вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Самостраховка при падінні назад перекидом.

Самостраховка при падінні вперед перекидом.

Варіанти самостраховки при падінні: інструкторський рівень

Самостраховка стрибком при падінні назад.

Самостраховка стрибком при падінні вперед.

Самостраховка стрибком при падінні на бік.

Самостраховка стрибком при падінні вперед перекидом.

Самостраховка стрибком з переворотом через голову.

Варіанти самостраховки при падінні: майстерський рівень (самостраховки при падінні підвищеної складності)

Жорстке падіння без пом'якшення назад.

Жорстке падіння без пом'якшення на бік.

Самостраховка стрибком у перекиді з поворотом.

Самостраховка при падінні вперед у перекиді без допомоги рук.

Самостраховка при падінні на бік у перекиді без допомоги рук.

Методи самоконтролю у сутичці

Методи падіння.

Методи вистрибування.

Методи пом'якшення больового впливу.

Методи пом'якшення удару.

Методи зупинки руху противника.

Ударні частини

Ударні частини руки

1. Кулак.
2. Перевернутий кулак.
3. Долоня.
4. Ребро долоні.
5. Лікоть.

Ударні частини ноги

1. Подушка пальців.
2. Ребро ступні.
3. П'ята.
4. Підйом ступні.
5. Гомілка.
6. Коліно.

Захватні частини

Захватні частини руки

1. Кисті рук.

2. Ліктьовий суглоб.
3. Плечовий суглоб.
4. Обхват рукою і тулубом.
5. Обхват двома руками.

Захватні частини ноги

1. Колінний суглоб.
2. Обхват двома ногами.

Техніка рук

Блоки руками

1. Верхній блок уперед (передпліччям, долонею, відкидальний).
2. Нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний).
3. Середній блок внутрішній, зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний).
4. Бічний блок передпліччям верхній, середній.
5. Ліктьовий блок верхній, середній.
6. Блок передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній).
7. Схресний блок (верхній, середній, нижній).
8. Прихоплювальний блок із підходом на місці та в русі.
9. Відбив коліна, ноги на місці та відходом.
10. Блок протягуванням гомілки, виведення з рівноваги.
11. Блок скороченням дистанції.

Удари руками

1. Прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).
2. Бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).
3. Удар знизу в голову, тулуб (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).
4. Круговий удар у голову (з підходом, відходом).
5. Відкритою долонею в груди, плече, живіт.
6. Ребром долоні в тулуб, плече, стегно.
7. Ліктем прямий, бічний (в груди, плече, стегно).
8. Ліктем знизу, зверху (в тулуб, передпліччя, плече, стегно).
9. Ліктем з розвороту (в тулуб, плече).
10. Прямий удар двома руками в підборіддя.
11. Удар по блоку, пробивання блоку.
12. У стрибку прямий, бічний, знизу удари в голову.

Техніка ніг

Блоки ногами

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.
2. Блок коліном від бічного удару ногою в тулуб.
3. Блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.
4. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою / коліном в тулуб.
5. Накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.

Удари ногами

1. Прямий удар коліном (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі.

3. Бічний удар ногою (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

4. Бічний удар коліном (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

5. Сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і вбік, вперед-боком.

6. Задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті.

7. Внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці, у пересуванні, у розвороті.

9. Внутрішній, зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

10. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (в стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі (на підході, відході).

11. Удари ногою у стрибку:

прямий удар ногою;

бічний удар ногою;

сторонній удар ногою (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

12. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.

13. Внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку.

14. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (в тулуб, в голову) у розкрученому стрибку.

Техніка тулуба

Ухили тулубом

1. Ухил тулубом в бік.

2. Ухил тулубом назад.

3. Нирок під руку, що б'є.

Способи ухилів тулубом

Рух назад.

Рух у бік.

Рух всередину.

Рух назовні.

Рух вниз.

Тримання балансу рівноваги тазом

Удари тазом

Техніка голови та шиї

Контролі у партері:

скроневою частиною голови;

лобною частиною голови;

підборіддям.

Принципи нанесення удару головою:

проникаючий;

колючий;

проносний.

Захвати та звільнення

1. Одноименний прямий захват передпліччя.
2. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.
3. Захват шиї (контроль голови).
4. Прямий захват обох ніг.
5. Захват руки під плече.
6. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече).
7. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).
8. Захват тулуба двома руками.
9. Захват тулуба ззаду просмикування руки.
10. Захват шиї і тулуба.
11. Захват шиї передпліччями в замок, відхід від захвата шиї.
12. Захват обох передпліч рук.
13. Захват руки з просмикування на себе.
14. Захват ноги з просмикування на себе.
15. Захват кисті.
16. Захват ступні (у партері).
17. Прямий захват руки та тулуба (спереду, збоку, ззаду).
18. Прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду).
19. Захват тулуба ногами в замок (у стійці, в партері).

Сполучення рук при захватах

1. З'єднання рук захватом зап'ястя;
2. З'єднання рук у гачок;
3. З'єднання рук в долоню.

Звільнення від захватів і обхватів входить у якості складової частини в безліч технічних дій тренувальної програми бойового хортингу. Періодично, слід тестувати себе, проводячи захвати максимально сильно, але, під час демонстрації кидків, ступінь зусилля має бути середньою.

Способи звільнення від захватів

1. Звільнення від захвата обертанням передпліччя.
2. Звільнення від захвата входом.
3. Звільнення від захвата зведенням рук.
4. Звільнення від захвата ріжучим рухом.
5. Звільнення від захвата поштовхом.
6. Звільнення від захвата круговим рухом.
7. Звільнення від захвата скручуванням тіла.
8. Звільнення від захвата викручуванням руки.
9. Звільнення від захвата вкручуванням.
10. Звільнення від захвата больовим впливом.

Тренуючись у техніці звільнень від захватів слід звертати увагу на те, щоб після кожного прийому, атакуючий втрачав рівновагу, а виконуючий звільнення постійно зберігав баланс

Контролі

Бойовий хортинг також включає в себе розділ роботи тілом, до якого відносяться різні способи нанесення ударів або поштовхів стегном, спиною та плечем.

Форми контролів

1. Больові дії на суглоби пальців.
2. Больові дії на ліктьовий суглоб.
3. Больові дії на зап'ясток.
4. Больові дії на плечовий суглоб.
5. Задушення та здавлювання.
6. Блокувальні рухи.
7. Ударні рухи.

Для ефективного виконання технічних дій бойового хортингу необхідно працювати всім тілом і обома руками, виходити з лінії можливої атаки супротивника та виводити його з рівноваги.

Кидки

Характеристика кидкової техніки

Форми кидків:

Кидки ногами
Кидки стегном
Кидки плечем
Захвати за ноги
Перекидання атакою ніг з позиції лежачи
Кидки з падінням
Кидки переворотом руками

Форма кидків ногами першого рівня

Підбив ноги «відхват»
Підніжка під обидві ноги
Бічний переворот
Зачеп гомілкою зсередини
Передня підніжка
Зачеп зовні
Зачеп зсередини рухом усередину

Принципи кидків

Виведенням з рівноваги
Підбивом
Підставкою і поштовхом
Завантаженням
Больовим впливом

Підготовка до виконання кидка

Виведення з рівноваги

Виведення з рівноваги з зачепом обох ніг
Виведення з рівноваги захватом стегна та поштовхом
Перекидання захватом п'яти
Перекидання упором у коліно
Виведення з рівноваги зворотним захватом ніг

Виведення з рівноваги

Базова форма виведення з рівноваги є необхідним вступним етапом для освоєння майже всіх технічних дій кидкової техніки бойового хортингу. В базовій техніці використовують вісім основних напрямків виведення з рівноваги

Методи виведення з рівноваги:

Виведення з рівноваги вперед.

Виведення з рівноваги назад.

Виведення з рівноваги вправо.

Виведення з рівноваги вліво.

Виведення з рівноваги вправо вперед.

Виведення з рівноваги вліво вперед.

Виведення з рівноваги вправо назад.

Виведення з рівноваги вліво назад.

Виконуючи техніку виведення з рівноваги, важливо зберігати пряме положення тіла та стежити за тим, щоб не втратити власний баланс у процесі руху. Виведення з рівноваги проводиться рухом усього тіла, а не тільки руками. Синхронізація рухів усього тіла є важливим аспектом, на який необхідно звернути увагу в процесі тренування.

Класифікація кидкової техніки

Перекидання і звалювання.

Кидки за допомогою ніг.

Кидки за допомогою тулуба.

Кидки переворотом.

Перекидання і звалювання

Збивання з ніг і переводи в партер. Захвати за ноги в реальній ситуації при такій техніці розраховані на противника в русі. Руки в основній техніці майже не використовуються для ривка за ноги, і кидок виконується виведенням із рівноваги рухом всього тіла. Руки в даному випадку виконують роль перепони, що не дозволяє супротивникові відійти та відновити баланс. Усі прийоми цього розділу припускають перекидання за рахунок виведення з рівноваги. Відривати захоплену ногу від поверхні можна в той момент, коли супротивник уже падає й, отже, це не потребує докладання сили.

Перекидання

1. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу (стегно, п'яту).

2. Перекидання прямим захватом двох ніг руками та поштовхом плеча в живіт.

3. Перекидання зворотним захватом двох ніг руками та поштовхом тулуба в живіт.

4. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу рукою та зачепом за другу ногу ногою.

5. Перекидання поштовхом назад через ногу.

6. Перекидання на бік упором ступнею в коліно захватом руки та шиї зверху.

7. Перекидання назад упором коліна під коліно захватом тулуба ззаду.

8. Перекидання на бік через ногу захватом тулуба ззаду.

Звалювання

1. Пряме звалювання завантаженням захватом руки та шиї зверху.

2. Бічне звалювання завантаженням захватом руки та шиї збоку.

3. Звалювання назад завантаженням зачепом ноги під коліно та захватом руки та шиї зверху.

4. Звалювання назад завантаженням упором коліна під коліно та захватом шиї ззаду.

Кидки за допомогою ніг

1. Підсічка ноги зовні.

2. Підсічка ноги зсередини (однойменна, різнойменна).

3. Бічна підсічка.

4. Бічна підсічка в такт кроків.

5. Задня підсічка.

6. Підсічка під опорну ногу із захватом ноги.

Зачепи

1. Зачеп ноги зовні (однойменний, різнойменний).

2. Зачеп ноги зовні розвернувшись.

3. Зачеп ноги зсередини (однойменний, різнойменний).

4. Зачеп ноги зсередини із захватом опорної ноги.

5. Зачеп ноги зсередини розвернувшись.

Підніжки

1. Підніжка передня.

2. Підніжка задня.

3. Підніжка бічна (однойменна, різнойменна).

Підхвати

1. Підхват стегном спереду під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

2. Підхват стегном спереду під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба.

3. Підхват стегном між ніг.

4. Підхват стегном збоку (зовнішній, внутрішній).

5. Підхват стегном ззаду (зовнішній, внутрішній).

Кидки упором ногою

1. Кидок упором ногою в стегно зсередини.

2. Кидок упором гомілкою між ніг.

3. Кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок розгинанням зачепом ноги зсередини.

5. Кидок підбивом упором під дві ноги (ножиці).

6. Кидок перекидом вперед упором стегном між ніг.

Кидки за допомогою тулуба

Кидки підбивом тазом

1. Підбив тазом спереду розвернувшись – кидок через стегно.

2. Підбив тазом спереду – кидок прогином.

3. Підбив тазом збоку – бічний кидок назад.

4. Підбив тазом ззаду – кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину.

Кидки через спину

Ця форма кидків через спину використовує послідовності, схожі на попередні. У процесі тренування будь-якої техніки необхідно акцентувати увагу на тому, щоб зберігати рівною спину.

1. Кидок через спину захватом руки на плече (зі стійки, з колін).
2. Кидок через спину захватом руки під плече з падінням.
3. Кидок через спину захватом руки та шиї з падінням.
4. Кидок переворотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.
5. Кидок переворотом через спину зворотним входом.

Кидки переворотом

Перевороти захватом тулуба

1. Переворот захватом тулуба спереду.
2. Переворот захватом тулуба збоку.
3. Переворот захватом тулуба ззаду.
4. Переворот захватом тулуба між ногами спереду.
5. Переворот захватом тулуба між ногами ззаду.

Перевороти захватом ніг

1. Переворот захватом ноги зовні.
2. Переворот захватом ноги зсередини.
3. Переворот захватом двох ніг.
4. Переворот зворотним захватом двох ніг.
5. Переворот зворотним захватом ноги між ногами.

Для ефективного виконання технічних дій необхідно працювати всім тілом і обома руками, йти з лінії можливої атаки противника та виводити його з рівноваги. При цьому застосовують принцип використання інерції руху противника.

Техніка боротьби в партері

Позиції партеру

1. Верхня базова позиція партеру (верхом).
2. Нижня базова позиція партеру.

Перекидання з положення лежачи:

Перекидання важелем ноги.

Перекидання підбивом у підколінний згин.

Перекидання обвиванням ноги.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином на мосту.

Утримання

1. Утримання за шию і руку.
2. Утримання за шию і тулуб.
3. Утримання поперек.
4. Зворотне утримання за шию і руку.
5. Виходи з утримання.

Больові прийоми

Принципи контролю кінцівки:

Перегинання проти природного згину.

Згинання в природному напрямку.
Викручування кінцівки назовні.
Викручування кінцівки всередину.
Здавлювання м'яких тканин і обмеження нервів.

Больові прийоми на руку

1. Больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху.
2. Больовий прийом на ліктьовий суглоб схресно зворотним захватом руки.
3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

Больові дії на ліктьовий суглоб:

Важіль ліктя боком
Важіль ліктя обвиваючись
Важіль ліктя захватом пахвою (під плече)
Хрестоподібний важіль ліктя
Важіль ліктя через плече

Уходи від больових прийомів на руку

Больові дії на суглоби пальців
Больові дії на ліктьовий суглоб
Больові дії на зап'ястя
Больові дії на плечовий суглоб

Больові дії на плечі:

Вивертання плеча назовні замком
Вивертання плеча назовні захватом під пахву (під плече)
Вивертання плеча назовні зовнішнім обвиванням
Заклад руки за спину
Перекидання закладом руки через плече

Больові прийоми на ногу

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям (ущемлення ахіллового сухожилля).

Задушливі прийоми

Методи задушливих впливів:

Дихальне удушення.
Кров'яне (артеріальне) удушення.

Дихальне удушення передбачає здавлювання дихального горла, що призводить до втрати свідомості через нестачу кисню.

Кров'яне удушення – це передавлювання сонних артерій, що призводить до втрати свідомості через припинення надходження крові в головний мозок.

Удушення здавлюванням тіла в області діафрагми та легень. У разі здавлювання тіла травмуються внутрішні органи.

1. Задушливий прийом захватом шиї зверху.
2. Задушливий прийом захватом шиї ззаду.
3. Задушливий прийом захватом шиї ногами в замок.
4. Задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.

Задушливі прийоми ззаду

Удушення передпліччям ззаду
Удушення замком ззаду «без захвата за одяг»

Удушення коміром ззаду

Удушення упором з під плеча

Хрестоподібне удушення ззаду переворотом збоку

Задушливі прийоми спереду

Удушення передпліччям двох рук

Удушення двома ногами

Удушення хрестом долонями до себе

Здавлювання тулуба обома ногами

Удушення хрестом

Комбінування прийомів

Методи комбінування прийомів техніки бойового хортингу

Хибна і реальна атака.

Атака після підготовки (використання фінтів і обманів):

після імітації удару в іншу ціль, що створює пролом в обороні;

нанесення удару в одну й ту ж ціль, змінюючи напрямок і /або ритм однією і тією ж кінцівкою, це дозволяє обійти блоки;

атака іншою кінцівкою, після імітації в ту ж саму ціль;

зміна м'язового зусилля (після млявого руху, на який суперник не реагує, вибухом легше досягти результату атаки).

Реальна атака та дії, відповідно реакції противника.

Програмована реакція супротивника на першу атаку і наступна реальна атака.

ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у різних закладах освіти. Спортсмени підвищують свою кваліфікацію відповідно до вимог кваліфікаційної програми бойового хортингу, отримують ступені, які визначають рівень теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової підготовки учнів. Сьогодні заклади освіти є широкодоступними і приваблюють тим, що зосереджують увагу не на предметі, змісті і навіть не на методах роботи, а насамперед на особистості дитини, підлітка, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру гуртків, шкіл та інших творчих об'єднань. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

Бойовий хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки бойового хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася і філософія бойового хортингу. Мета бойового хортингу є позитивне перетворення людини, її повної фізичної і психічної перебудови. У кожного свої причини займатися бойовим хортингом. Декому він просто допомагає позбавитися від зайвої ваги, представниці жіночої статі хочуть стати привабливішими. Внутрішня робота за методикою бойового хортингу допоможе людині поліпшити стан здоров'я, налагодити координацію рухів, придбати душевний спокій та стійкість до психічних стресів, впевненість у собі, навчитися управляти не тільки своїм тілом, а й емоціями, набагато глибше зрозуміти свої фізичні та інтелектуальні можливості.

Освіта і виховання дітей та молоді в Україні може здійснюватися за такими напрямами: фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя; оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

На сучасному етапі суспільно-історичного розвитку, бойовий хортинг покликаний відігравати роль консолідації спортивної складової суспільства на основі духовних і загальнолюдських цінностей, традицій і звичаїв України. Саме бойовий хортинг може стати майданчиком для діалогу різних видів спорту, культур і етнокультурних груп. Бойовий хортинг у цьому плані розглядається як

один із потужних рушіїв соціального та економічного розвитку, національний вид спорту, який охопив велику кількість людей, залучив дітей та молодь до занять у спортивні зали. Бойовий хортинг формує імідж нашої країни на міжнародній спортивній арені, служить інструментом просування її зовнішньополітичних інтересів. Історично доведено, що політичні та економічні успіхи держави мають бути підкріплені її успішною культурно-спортивною промоцією у світі. І навпаки, прогресивний, розвинений, співзвучний відповідним сучасним тенденціям вид спорту бойовий хортинг має потенціал щодо підтримки позитивного образу української нації. Хортинг допомагає зберегти історичну суб'єктність нашій країні, виховує гідних людей, патріотів, готує їх до життя в Україні.

У закладах загальної середньої освіти педагоги працюють обов'язково за програмами Міністерства освіти і науки, але вони можуть розробляти і впроваджувати свої програми. Широкої популярності набули наскрізні і комплексні програми з національного виду спорту бойового хортингу, які передбачають надання, поряд зі знаннями з головного напряму діяльності у творчому об'єднанні інших споріднених знань, умінь, навичок. Поширюється в Україні авторитет бойового хортингу, адже до роботи в клубах та гуртках залучаються вчені, науковці закладів вищої освіти. Серед старшокласників популярними стають молодіжні центри з виду спорту бойового хортингу, де змістовно організовується їхнє дозвілля, використовуються форми і методи роботи, які максимально відволікають молодь від вулиці, неблагополучних сімей. Традиційною стала робота закладів освіти у вихідні дні.

Час вимагає пожвавити спортивну й оздоровчу освіту дітей і підлітків, підготовку до підприємницької діяльності. У закладах освіти України вже поширюється мережа гуртків і шкіл юних спортсменів бойового хортингу. За участю вихованців закладів освіти щорічно проводяться всеукраїнські змагання, виставки, олімпіади, турніри, конкурси тощо. Кожен тип закладу освіти має свою специфіку виховної роботи з учнями, використовуються різні методи виховної роботи: інформаційні, наочні, практичні, методи стимулювання творчої діяльності і контролю за ефективним вихованням дітей. Всі розуміють, що дитину необхідно розвивати в багатьох сферах: інтелектуальній, фізичній, духовній, емоційній і соціальній. Але найчастіше батьки приділяють увагу одній зі сфер, забуваючи про інші. Виховання дітей – процес непростий, що вимагає особливої уваги з боку батьків. Адже як це важливо, щоб дитина гармонійно розвивалася в усіх напрямах: була і розумною, і здоровою, і міцною, і вихованою. Але найчастіше батьки допускають перегини в тому чи іншому напрямі, через що дитина в результаті страждає. Наприклад, надмірні заняття тільки музикою або тільки вивчення іноземної мови призводять до зниження імунітету, частих хвороб і слабких м'язів.

Уникнути цього допоможе бойовий хортинг. Адже він не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але і розвиває інші сфери особистості, а саме: фізичну (постійні тренування зміцнюють м'язи, поліпшують самопочуття, підвищують імунітет); інтелектуальну (під час занять бойовим хортингом дитина розвиває логічне мислення, опрацьовує стратегії своїх дій); емоційну (заняття бойовим хортингом є прекрасною розрядкою для дитини, адже саме на тренуваннях вона може зняти стрес і підвищити настрій); соціальну (бойовий

хортинг – це постійна комунікація з іншими спортсменами і тренерами під час спарингів і командних змагань; саме тут дитина вчиться спілкуватися з людьми різних характерів і поглядів); духовну (бойовий хортинг має свою філософію, тут розвивають не тільки тіло, а й душу; дитина вчиться розуміти навколишній світ і самого себе). Дана система розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Також кваліфікаційна програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки та атестації спортсменів бойового хортингу в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Дана монографія визначає напрями розвитку бойового хортингу в системі освіти України, цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні. Бойовим хортингом корисно займатися з дитинства. На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу загальної середньої, позашкільної, вищої освіти позитивно вплинуть на людину, сформувавши набір базових якостей успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини: силу волі і віру в свої сили.

Бойовий хортинг – спорт універсальний. Завдяки йому дитина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також відповідальною і цілеспрямованою. Дорогі батьки, будьте опорою для своїх дітей – підтримуйте їх у процесі занять бойовим хортингом, і ми разом з вами зробимо їх розумними, сильними і здоровими, спрямуємо наших дітей на гідний шлях розвитку і самовдосконалення.

З повагою, автор монографії
Едуард Єрьоменко

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

12.06.2020 № 22.1/12-Т-357
На № _____ від _____

Автору навчальної програми
з бойового хортингу для закладів
позашкільної освіти
Єрьоменку Е. А.

Про результати засідання Науково-методичної
комісії з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради
Міністерства освіти і науки України

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Є. А.) та ухвалено рішення: «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (витяг з протоколу від 18.05.2020 № 2 додається).

П'ять контрольних примірників просимо надіслати на адресу Інституту модернізації змісту освіти: вул. Митрополита Василя Липківського, 36, каб. 221, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

Лященко Т. В. (044) 248-21-80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М., Єрьоменко Е. А., Тимчик М. В., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 184–193.
2. Біла В. Р., Єрьоменко Е. А., Грищук В. Л., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 6–19.
3. Бойко В. Ф., Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.544–553.
6. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.513–527.
7. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.
8. Болтівець С. І., Єрьоменко Е. А., Острянська О. А., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 144–155.
9. Буток О. В., Єрьоменко Е. А, Болтівець С. І., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 220–231.
10. Бухтіяров О. А., Єрьоменко Е. А., Буток О. В., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 59–68.
11. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.554–563.
12. Гречаний О. М., Єрьоменко Е. А., Черпак Ю. В., Суліма І. В. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. /* Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. С. 544–553.

13. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 248–259.

14. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

15. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.537–544.

16. Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 20–28.

17. Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 6–18.

18. Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 6–20.

19. Довгань Н. Ю., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 177–186.

20. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

21. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // *Боевые искусства – ключи к совершенству* : периодическое издание. Харьков: Технологический центр. 2012. № 6. С. 4–5.

22. Єрьоменко В. Е. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 112–122.

23. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 232–250.

24. 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.

25. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 181–192.

26. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом. *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. Вип. 2 (115). К. : Педагогічна преса, 2018. С. 36–41.

27. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 38–47.

28. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

29. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 96–111.

30. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 103–120.

31. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2019. С. 37–44.

32. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

33. Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Бойовий хортинг – виховна система школярів України. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 214–225.

34. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 29–54.

35. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Буток // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія. Ірпінь : – Університет ДФС України, 2020. С. 212–263.

36. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортингу у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Наукові записки : педагогічні науки – Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. – 2020. – Вип. 189.

37. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 169–181.

38. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 28–39.

39. Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Грищук В. Л. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 50–58.

40. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 31–39.

41. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 192–203.

42. Єрьоменко Е. А. Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 43–58.

43. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 19–33.

44. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 124–136.

45. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 112–124.

46. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура. 2014. № 8. С. 29–32.

47. Єрьоменко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 55–70.

48. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 136–147.

49. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

50. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

51. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

52. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

53. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

54. 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.

55. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

56. 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.

57. Єрьоменко Е. А. Виховна система бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 156–171.

58. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 147–157.

59. 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. С. 7.

60. 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.

61. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

62. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.527–533.

63. Єрьоменко Е. А., Чибісов В. І., Говоруха О. О., Рейдерман Ю. І. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії. *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.

64. Єрьоменко Е. А., Чибісов В. І., Рейдерман Ю, І., Загороднюк Д. А., Діхтяренко З. М. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102–111.

65. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 56–79.

66. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 8–9.

67. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.

68. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.

69. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 120–131.

70. Єрьоменко Е. А., Острянська О. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять 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 імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.

71. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]*. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

72. Єрьоменко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»* / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

73. Єрьоменко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2019. С. 44–53.

74. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.

75. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

76. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

77. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

78. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 69–79.

79. Єрьоменко Е. А., Самоха Д. М. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях. *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2019. С. 61–65.

80. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 121–136.

81. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 112–121.

82. Єрьоменко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 123–134.

83. Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Грищук В. Л., Бадьора С. М. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 196–219.

84. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 147–163.

85. Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

86. Єрьоменко Е. А., Тішин А. В. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 259–271.

87. Єрьоменко Е. А., Федорченко Т. Є., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 139–146.

88. 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.

89. 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.

90. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

91. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

92. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

93. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К.: Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 20 с.

94. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. С. 298–320.

95. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

96. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для

загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

97. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.

98. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 15 с.

99. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

100. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Деревянко В. В., Коломоєць Г. А. / Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. С. 420–455.

101. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

102. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

103. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

104. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

105. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг». *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 172–183.

106. Єрьоменко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

107. Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов 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, 2020.

108. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.

109. Єрьоменко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 21–30.

110. Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 39–51.

111.Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

112.Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

113.Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 51–63.

114.Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 147–158.

115.Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 139–146.

116.Єрьоменко Е. А. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 194–207.

117.Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 101–112.

118.Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

119.Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

120.Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Буток // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія. Ірпінь : – Університет ДФС України, 2020. С. 264–327.

121.Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

122.Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

123.Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.

124.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.

125.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.

126.Єрьоменко Е. А., Болтівець С. І., Суліма І. В., Єрьоменко В. Е. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 158–165.

127.Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 187–205.

128.Єрьоменко Е. А. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23-24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2019. С. 171–181.

129.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.

130.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

131.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

132.Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

133.Єрьоменко Е. А. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 251–260.

134.Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. /* Ірпінь : Університет ДФС України. С. 203–214.

135.Єрьоменко Е. А. Філософія бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 80–101.

136.Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні. *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. С. 104–111.

137.Єрьоменко Е. А. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 261–274.

138.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом. *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2019. С. 5–12.

139.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2017. 436 с.

140.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

141.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах. *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.

142.Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред.

О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

143.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів [уклад. Дятленко С. М.]. – Київ : Літера ЛТД, 2018. С. 336–353.

144.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. С. 155–164.

145.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2010. 108 с.

146.Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. - 268 с.

147.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

148.Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

149.Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

150.Єрьоменко Е. А., Фалєєв Р. Г., Саксєєв С. В. Хортинг фехтування : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2020. 450 с.

151.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

152.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К, 2014. – С. 87–91.

153.Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Єрьоменко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.

154.Івашковський В. В., Єрьоменко Е. А. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 130–138.

155.Короткова Т. П., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М. Ознаки психофізіології стресу та особливості його вплив на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 137–146.

156.Литвиненко А. М., Єрьоменко Е. А., Остапенко О. І., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 208–216.

157.Лях В. В., Єрьоменко Е. А. Інноваційні підходи у боротьбі «лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 164–176.

158.Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант).

Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 21–34.

159.Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Мельник О. В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.

160.Остапенко О. І, Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Тимчик М. В. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 166–172.

161.Острянська О. А., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 173–186.

162.Параниця С. П., Єрьоменко Е. А., Коломоєць Г. А,, Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 102–111.

163.Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 34–45.

164.Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

165.Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 206–218.

166.Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.

167.Пустолякова Л. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 187–195.

168.Радчук Н. І., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 83–93.

169.Сичов С. О., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 219–225.

170.Суліма І. В., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М., Полторацький С. С. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 71–82.

171.Тимчик М. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. Вип. 1. К.: Педагогічна преса, 2014. С. 38–41.

172.Тішин А. В., Єрьоменко Е. А. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 271–283.

173.Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та

курсантської молоді. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.

174.Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Суліма І. В., Полторацький С. С. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 40–49.

175.Хатько А. В., Єрьоменко Е. А., Грищук В. Л., Ляховець О. О. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 47–53.

176.Чаплигін В. П., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Короткова Т. П. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 135–143.

177.Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

178.Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р.* / Ін-т модернізації змісту освіти / Мін-во освіти і науки України. С. 513–527.

179.Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

180.Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104-112). Kyiv: Palyvoda.

181.Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

182.Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bila V. R., Bondarchuk V. V. Bobik S. P. (2020) *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

183.Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

184.Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A. (2020) *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh

syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

185. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

186. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

187. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

188. Dikhtiarenko Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

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

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

191. Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – C. 1-23. – Web of Science.

192. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E.,Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

193. Khatko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (5. 4.) [Електронний ресурс] / A. Khatko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 247–252. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

194. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

195.Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

196.Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

197.Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

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

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

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

201.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.

202.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

203.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

204.Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpaliy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – С. 1-21. – Web of Science.

205.Prontenko, Kostiantyn; Griban, Grygoriy; Okhrimenko, Ivan; Bondarenko, Valentin; Bezpaliy, Sergiy; Dikhtiarenko, Zoia; Yeromenko, Eduard; Bulgakov, Oleksii; Bloshchynskyi, Ihor; Dzenzeliuk, Dmytro. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores . 2019 Special Issue, Vol. 7, p1-21. 21p.

206.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.

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

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

209.Sychov S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

210.Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

211.Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting] Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.

212.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.

213.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.

214.Yeromenko, E. A., Poltoratskyi S. S., Sulima I. V., Marchenko O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

215.Yeromenko, Eduard. Combat horting and culture of athletes. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 94–102.

216.Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth*. Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

217.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

218.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

219.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

220.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

221.Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 c.

222. Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University

223. Yeromenko E. Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.533–537.

224. Yeromenko E. (2020) Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

225. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

226. 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.

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

228. Yeromenko E. A. Horting. The curriculum for youth sports schools / E.A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

229. Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports and sports clubs, groups of different forms of ownership / Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». 40 p.

230. Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. S. 4–5.

231. Yeromenko, Eduard. Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. Другої міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.

232. Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.

233. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

234. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

235. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

236. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur

mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

237. 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.

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

239. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

240. Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

241. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

242. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

243. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

244. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

245. Yeremenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

246. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

247. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

248. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and

pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

249.Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

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

251.Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79). Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.

252.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.

253.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.

254.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

255.Yeromenko E. A. (2008). The structure of the positive attitude of older adolescents to patriotic education / Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health. – Kamenets-Podilsky: Axiom, – Issue 6. – P. 265–270.

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

257.Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.

258.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

259.Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

260.Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

261.Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.

262.Yeromenko, E. A. (2016). Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6-7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom [Education of persistence in 6-7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).

263. Yeromenko E. (2016). Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

264. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

265. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

266. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

267. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

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

269. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

270. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

271. Yeromenko, V. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

272. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

273. Yeromenko, V. E. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

274. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), pp. 27–34.

275. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ ДЛЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Бойовий хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо.

Програма самостійних занять бойовим хортингом має рекомендаційний характер, реалізується вихованцями секції бойового хортингу закладу освіти та розрахована на три роки самостійних занять.

Мета програми – формування у вихованців секції бойового хортингу закладу освіти базових компетентностей особистості засобами бойового хортингу та самостійне поліпшення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки у виді спорту бойовому хортингу.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення дітей із поняттями і технікою бойового хортингу, мистецтвом захисту й наступу, тактикою ведення сутички;

практичної, що сприяє оволодінню практичними навичками прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок;

соціальної, що сприяє формуванню ціннісного ставлення дітей до занять бойовим хортингом та власного здоров'я.

Бойовий хортинг – це не тільки фізичне виховання і практичні навички самозахисту чи бажання зробити спортивну кар'єру, а й постійна праця над самим собою, безперервна самопідготовка і самовдосконалення, розвиток сили волі, сміливості, володіння собою, витримки і самодисципліни.

Навчальна програма передбачає 3 роки самостійного самовдосконалення у виді спорту бойовому хортингу. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підбору, добору ефективних засобів і методів

навчання (ігрові, змагальні, тренувальні). Форми організації самостійних занять бойовим хортингом: тематичні заняття, тренувальні заняття, спортивно-оздоровчі заходи.

У юних спортсменів бойового хортингу формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання бойовим хортингом є засвоєння прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок.

Самостійні заняття бойовим хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення сутичок.

Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні сутички, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно.

Програма орієнтовна. Керівник секції бойового хортингу закладу освіти залежно від інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовки, індивідуальних та вікових особливостей, психофізіологічних можливостей може координувати їхні самостійні заняття або розширювати матеріал кожного розділу, а також вводити нові теми, проводити бесіди і давати поради щодо самостійного удосконалення спортсменами бойового хортингу своєї фізичної і техніко-тактичної підготовки.

І. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (1-й рік занять)

1. Вступ

Теоретична частина. Знайомство з новою інформацією про бойовий хортинг через спілкування з видатними спортсменами та засоби масової інформації. Ознайомлення з індивідуальним планом тренувальних занять і правилами внутрішнього розпорядку секції бойового хортингу, а також методичною літературою з бойового хортингу. Самостійне вивчення правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Протипоказання до занять бойовим хортингом. Дотримання режиму і правил особистої гігієни.

Практична частина. Підготовка робочого місця тренувань в залі чи на природі.

2. Загальне уявлення про бойовий хортинг

Теоретична частина. Основні поняття бойового хортингу. Ознайомлення з витоками, історією бойового хортингу, визначними спортсменами-професіоналами. Вивчення професійної термінології. Особливості психології чемпіонів з бойового хортингу: сучасне і минуле.

Практична частина. Заочна екскурсія «Будемо знайомі: відомі спортсмени-професіонали, чемпіони Європи та світу з бойового хортингу».

3. Спортивне тренування

Теоретична частина. Спортивне тренування: мета, завдання і принципи бойового хортингу. Психологічна і фізична підготовка спортсменів бойового хортингу. Форми організації спортивного тренування. Профілактика спортивного травматизму.

Практична частина. Практикум «Надання першої допомоги постраждалому». Самоконтроль на заняттях бойовим хортингом. Організація самостійних занять. Практикум проведення тренування.

Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

4. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри з товаришами по секції, які підтримують самостійні тренування за межами секції бойового хортингу навчального закладу.

5. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з технікою бойового хортингу. Вміння наносити удари та виконувати кидки.

Практична частина. Тренувальні вправи. Спеціальні вправи. Контрольні вправи (самостійне підведення підсумків).

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Ознайомлення з основними видами захисту в бойовому хортингу

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрольні вправи.

7. Наступальні дії

Теоретична частина. Основні методи наступу.

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання. Спарингові тренування. Відкритий хорт.

9. Виховні заходи

Теоретична частина. Бесіда з товаришами по секції бойового хортингу: «Азбука здоров'я». Тематичне заняття «Життя людини – найвища цінність». Година спілкування «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим». Диспут «Куріння – шкідлива звичка».

Практична частина. Ігрова програма під час канікул «Граємо на природі». Гра «Веселі старти». Урок ввічливості. Конкурс «Кращий спортсмен бойового хортингу».

10. Підсумкові заняття

Практична частина. Повторення вивченого. Контрольні вправи.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
основні види захисту і нападу;
основні методи захисту і нападу;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми бойового хортингу.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту у стійці і партері;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

ІІ. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (2-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з індивідуальним планом тренувань, програмними засадами, планом роботи секції бойового хортингу закладу освіти і правилами внутрішнього розпорядку. Вивчення інструкції з техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Практична частина. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Підготовка робочих місць для тренувань.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Ігрові вправи. ЗФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Вміння проводити кидки з переводом у партер.

Практична частина. Спеціальні вправи. Бойова стійка: лівобічна, правобічна, фронтальна. Спеціальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів бойового хортингу

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот. Освоєння прямих ударів ногами. Комбінація ударів.

Практична частина. Спеціальні вправи. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Тренувальні вправи. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по тулубу. Правий прямий по тулубу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Спеціальні вправи. Тренувальні вправи. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Тренувальні вправи. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокаж, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчуваня. Захист від комбінації ударів руками і ногами. Техніка захисту від ударів ногами зверху. Захист від ударів руками зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи.

7. Мистецтво контратаки

Теоретична частина. Вивчення основних контрударів. Вивчення контркидків

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрудари проти лівого прямого. Спеціальні вправи. Освоєння техніки контрударів проти правого прямого. Тренувальні вправи. Проведення контркидків.

8. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Вивчення теми: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації».

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Особливості переходу від захисту в атаку. Тренувальні вправи.

9. Тактика бойового хортингу

Теоретична частина. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні тактичні прийоми. Вивчення матеріалу: «Як перемогти невпевненість у собі».

Практична частина. Тренувальні вправи.

10. Навчальні сутички

Сутички без контакту, з неповним контактом, повним контактом. Змагання.

11. Підсумкові заняття

Практична частина. Контрольні тести з фізичної підготовки, Контрольні сутички.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;

правила особистої гігієни;

форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари та контркидки;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування з бойового хортингу;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів руками і ногами, кидків, прийомів партеру;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху.

ІІІ. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (3-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи секції бойового хортингу і правилами внутрішнього розпорядку закладу освіти. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Дотримання режиму і правил особистої гігієни. Форми організації спортивного тренування.

Практична частина. Практикум проведення тренування. Профілактика спортивного травматизму. Практикум надання першої допомоги постраждалому.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Бойова стойка спортсмена бойового хортингу. *Практична частина*. Тренувальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот.

Практична частина. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по корпусу. Правий прямий по корпусу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Освоєння прямих ударів ногами. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Комбінація ударів. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута. Тренувальні вправи.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокування, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Техніка захисту від ударів ногами зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи. Захист від ударів руками зверху.

7. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Виклик удару супротивника. Бесіда: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації». Основні контрудари. Особливості переходу від захисту в атаку. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні прийоми.

Практична частина. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання.

9. Контрольні сутички

Змагання.

10. Масові заходи

Участь у святах, ігрових програмах тощо.

11. Підсумкові заняття

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію та розвиток бойового хортингу;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;

володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
створення зручних для нападу ситуацій під час ведення сутички;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху;
адекватно застосовувати методику самозахисту.

Додаток Б

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ, ОЗДОРОВЧОЇ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ, ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ ІЗ ВИХОВАНЦЯМИ ГУРТКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

1. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи)

Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманіття, доступність у сприйнятті та виконанні й оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я. Тренеру-викладачу гуртка з бойового хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної гімнастики.

Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв., а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду «потягування»

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: вихідне положення – ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору та вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом уперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво та вправо.

Комплекс 2.

«Літак». В. П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у В. П.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

«Натягни лук». В. П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

«Вітряний млин». В. П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

«Пружина». В. П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В. П.

«Циркова конячка». В. П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

«Підстрибни вище» – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В. П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків у спокійному темпі.

В. П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискуючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В. П. – видих. 6–8 разів у повільному темпі.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск у долоні над головою – вдих, 2 – В. П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів у кожну сторону.

В. П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу вбік, 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В. П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів у кожну сторону. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стислі в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В. П., 3–4 – те ж іншою рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад у замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – видих, 3–4 – В. П. – вдих. 6–8 разів у середньому темпі.

В. П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с.).

Після виконання вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдосі піднімаємо руки вгору, а на видосі – опускаємо вниз.

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

2. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного та галасливого, різкого та короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск у долоні!», «Накачуйте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження та зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути така: «Хлопці! Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають усі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики та надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу й у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В. П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд у підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати та не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В. П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихи носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с. – пауза. Зробити ще 4 коротких вдихи і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В. П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути у В. П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд уже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання й одночасно поворот тулуба –

різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати та розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В. П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» ідуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити та не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) й одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно та легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил уперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати та не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

3. Методика організації та проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилинки проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться в сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинок перш за все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри та належних тканин.

Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають

реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, й інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму та стимулювати чи гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вушній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинок складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з бойового хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ фізкультурної паузи

Для учнів 1 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1–2 – руки вперед-вгору, подивитись на них, прогнутись і потягнутись (вдих); 3–4 – В. П. (видих). Повторити 4–6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, долоні в середину.

2. В. П. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот вліво (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік. Сидіти за столом із зімкнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ноги з місця не зрушувати.

3. В. П. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 4–6 разів у середньому темпі. руки не згинати, нахилитися вбік, дивитись і повертати голову в сторону нахилу.

4. В. П. – сидячи на кріслі, боком до столу, ноги прямі, одна рука спирається передпліччям на стіл, друга на спинку крісла. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вперед; 3 – зігнути; 4 – В. П.; 4–8 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

5. В. П. – сидячи на кріслі, руки на столі. 1–2 – стати в положення основної стійки, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 2 класу. Вправи виконуються стоячи біля крісла.

1. В. П. – стоячи лівим боком до спинки крісла, ліва рука на спинку крісла, права на пояс. 1 – крок правою, права рука вгору; 2 – В. П.; 3 – крок вправо, нахил вліво, права рука вгору; 4 – В. П.; 5–8 – те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4-6 разів у кожну сторону.

2. В. П. – те саме. 1 – присід, права рука вперед; 2 – В. П.; 3–4 те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла, руки на спинку крісла. 1 – мах лівою ногою в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме другою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла на відстані кроку, руки на спинку крісла. 1–2 – нахил вперед (руки прямі, спина пряма); 3–4 – В. П.; 5–6 – нахил назад (таз вперед, руки прямі); 7-8 – В. П. Вправа виконується в повільному темпі. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – те саме. Біг на місці в середньому темпі 8–10 с. Після бігу перейти на ходьбу на місці.

Для учнів 3 класу. Вправи виконуються стоячи на килимці в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися, пальці рук розставити силою, глибоко вдихнути; 3–4 – дугами вперед руки вниз, опуститися на всю ступню, видихнути. Повторити 6–8 разів

2. В. П. – стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба вправо, енергійно розвести руки в сторони, пальці випрямити; 2 – В. П.; 3–4 – те саме в інший бік. Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед і назад, повороти – вліво і вправо. Виконати по 6 нахилів і поворотів. Рухи головою виконуються в повільному темпі з максимальною амплітудою.

4. В. П. – вузька стійка. 1–2 – присід, руки вперед; 3–4 – В. П. Повторити 10–12 разів.

5. В. П. – основна стійка, руки вгору, пальці розведені. 1 – стискаючи кисті в кулак, дугами вперед вільний мах руками назад з пружним напівприсідом; 2 – мах руками вперед, з пружним напівприсідом повернутись у вихідне положення. Повторити 10–12 разів.

Для учнів 4 класу. Вправи виконуються на хорті в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами назовні, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – зігнути ліву ногу, високо піднімаючи коліно, торкнутися коліном правого ліктя; 2 – В. П.; 3–4 – те саме, торкнутися правим коліном лівого ліктя. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. П. – вузька стійка, руки за голову. 1–3 – три пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом вправо. Повторити 4–6 разів.

5. Легкий біг на місці 30 с.

6. В. П. – О. С. 1–2 – дугами назовні руки вгору – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 5 класу. Вправи виконуються стоячи біля столу.

1. В. П. – О. С. 1 – дугами, руки вгору – вдих; 2 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

2. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – ліву ногу назад на носок – прогнутись; 2 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів лівою і правою ногою.

4. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – присід; 2 – В. П. Повторити 6–8 разів.

5. Ходьба на місці 15–20 с.

Для учнів 6 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – руки до плечей, лопатки звести, голову назад – вдих; 2 – В. П.; 3 – руки за голову, прогнутися, голову назад – вдих; 4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

2. В. П. – руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – руки за голову. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом тулуба вправо. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

4. В. П. – руки в сторони. 1–3 – схресні рухи руками перед грудьми; 4 – ривком, руки в сторони. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – руки в замок на столі. 1–2 – руки вгору долонями догори – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підошви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підошов, слідує сидячи катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підошви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вушній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В. П.: сидячи за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидячи, притиснути голову до плеча й оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку та дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову та поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з бойового хортингу». Сидячи за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з бойового хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

Додаток В

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДҐРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

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

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

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

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

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

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

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

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

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

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам’ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам’ять

запам’ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

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

Бойовий хортинг – це спорт.

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

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

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

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

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

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

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

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів

бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

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

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

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтеся на перемогу, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизають в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтеся на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є

стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледь закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюби, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силове психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

Додаток Г

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву ліні, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напряму, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

правила поведінки на змаганнях;

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

правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов’язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поводження спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до вхідних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов’язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов’язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходьте між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самостійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортовка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаюча подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про небезпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов’язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шикування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчачи та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самостійно без команди покидати тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покриттю заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренованості спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенню суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерові видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклоном етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров’я, життя і здоров’я близьких рідних людей, членів вашої сім’ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерові за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економічність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузтвом.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов’язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядковуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

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

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

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

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

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

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

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

Додаток Д

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

У культуру українського народу входить створений ним вид спорту бойовий хортинг. Він є наступником бойових мистецтв стародавньої України. Протягом століть ці бойові мистецтва, як бойова культура та навички, супроводжують у повсякденному житті дітей і дорослих, виробляють в українців життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність. Багато з них мають багатовікову історію: вони збереглися до наших днів у вигляді бойового хортингу з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції українців. Вони удосконалювалися в міру господарської діяльності людини, у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції українців залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо.

Крім збереження народних традицій, бойовий хортинг як національний професійно-прикладний вид спорту дуже впливає на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості у молоді. Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих національних видів спорту як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Отже, і бойовий хортинг набув характерних рис українського народу. Україна – це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці освоїли величезну кількість видів спорту. А у світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою і світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими бавилися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Національним видом спорту України є бойовий хортинг. Завданням спортивної сутички бойового хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці бойового хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Бойовий хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту.

Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати сутичку. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії. В арсенал дозволених прийомів сутички входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, бойовий хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих спортсменів бойового хортингу збільшується.

З історії прадавнини бойовий хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народу навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Починаючи з самого раннього віку українські діти за допомогою різноманітних ігор, боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали у справжні сутички, відомі як «кулачні або рукопашні сутички». Вони зазвичай проводилися у свята. За кількістю учасників вони ділилися на: «вулиця на вулицю», «село на село», а у козацькому середовищі – «курінь на курінь». Влітку сутички проходили на майданах і площах, взимку – на полянах, замерзлих річках і озерах. У сутичках брав участь і простий народ і торговці.

Існували види кулачної сутички: «один на один», але найпоширенішим видом масової сутички була – «лава на лаву». Сутичка ділилася на три етапи: спочатку билися хлопчаки, після них – неодружені хлопці, а в кінці у лаву ставили і дорослі. Не дозволялося бити лежачого або того, хто присів, хапати за одяг. Завдання кожної сторони полягало в тому, щоб звернути сторону противника у втечу або хоча б змусити відступати. Лава, яка програла «хорт» (майдан чи територію, на якій йшла сутичка), вважалася переможеною. У кожної «лави» був свій керівник – «ватажок», «курінний отаман», «бойовий староста», який визначав тактику сутички і підбадьорював товаришів.

Сутичка «один на один» був найбільш шанованим видом сутички серед дорослих чоловіків козацького роду. Сутички «один на один» могли організовуватися спеціальною людиною, а могли бути і стихійними. У першому випадку сутичка призначалася на певний день і час, а другий різновид міг проходити в будь-якому місці, де збирався народ: майдан, ярмарки, свята. Такі сутички також при потребі служили для підтвердження правоти відповідача в судовій справі. Цей спосіб довести свою правоту називався «визвати на хорт». Традиція «виклику на хорт» проіснувала на землях прадавньої України до кінця існування Запорозької Січі.

Техніку прадавнього бойового одноборства українців можна умовно розділити на змагальну і прикладну. Змагальна застосовувалася на дружніх зустрічах під час сільських гулянь, храмових свят, що супроводжувалося боротьбою, паличною і кулачною сутичкою. У цій техніці, як у спорті були неприпустимі технічні дії, що приводили до важких травмувань. Правилами в цих змаганнях служила чітка домовленість – договір бійців між собою про те, як вони будуть проводити сутичку. Умови такого договору між бійцями зазвичай обговорювалися перед кожною сутичкою і суворо дотримувалися. Порушники домовленості каралися товаришами бійців і самими бійцями з обох сторін. Домовленість могла забороняти, наприклад, бити в пах і потилицю, кидати на голову, ламати пальці, бити палицею по голові тощо.

У бойовій же техніці бойового мистецтва прадавніх українців ніколи не бувало домовленості, застосовувалося все, що приносило перемогу. Проте існували й деякі етичні обмеження, яких іноді дотримувалися і в застосуванні бойової техніки.

Говорячи про спорт в Україні, не можна не згадати про записи щодо ігрищ з сутичками в літописах Київської Русі, які відносяться до XI століття. Але історія розвитку бойового мистецтва українського народу зараз привела це до бойового хортингу. У країнах, де цей вид спорту носить постійний характер і має федерацію, з прилеглими до неї різними асоціаціями, використовується міжнародна назва організації «Всесвітня федерація бойового хортингу» – «World Combat Horting Federation». Традиції національного спорту сформувалися в Україні і розвиваються з часів Стародавньої Русі-України до нашого часу. Бойовий хортинг як осередок духовності України спрямований на виховання та розвиток фізичної і духовної культури особистості.

Бойовий хортинг утворився в Україні, і тому в подальшому активно розвивався. Його прийнято вважати національним видом спорту нашої держави. Протягом багатьох століть дані тренувальні методики супроводжували у повсякденному житті українську людину, виробили у неї особливі риси характеру і менталітету, а також важливі якості особистості, які відображають суспільний устрій народу і його погляди на навколишній світ. Варто відзначити, що український бойовий хортинг черпає свій початок з народних бойових звичаїв, які культивувалися в різних куточках придніпровської, запорозької, київської, таврійської землі протягом всієї їхньої історії. Національний вид спорту в Україні з'явився завдяки слов'янським народним іграм. Вони являють собою свідому діяльність, яка спрямована на досягнення певних цілей, встановлених правилами гри.

Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування. В українських забавах є унікальні і дуже цінні властивості. Наша культура не тільки виявляла, але і заохочувала тих, хто сильний духом і тілом.

Саме вона виховувала у древніх русичів (народність, що мешкала на землях України у XV–XVIII століттях) здатність прийняти на себе виклик, заступитися за скривдженого або слабкого, а також вміти подолати в самому собі почуття тривоги і слабкості. Український народ після тяжких трудових буднів із задоволенням брав участь в іграх дітей. Дорослі навчали малюків розвагам, відпочинку, народним гулянням. Однак ці заходи носили масовий характер. У них брали участь усі – від наймолодших до найсильніших і досвідчених. Люди відпочивали не тільки беручи участь в іграх, але і спостерігали в якості глядачів за тим, що відбувається. Національний український спортивний напрям, яким є бойовий хортинг, потрібно просувати в міжнародне спортивне співтовариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну. Бойовий хортинг як вид спорту необхідно зробити загальнодоступним і масовим. Потрібно прагнути до того, щоб наш національний вид спорту пробивався і в Олімпійські Ігри, і взагалі став відомим у світі. А головне, щоб про нього добре знали в Україні, щоб він розвивався у нас саме як масовий загальнодоступний вид спорту, який у спортивні зали залучає широкі маси дітей та молоді. При цьому він досить популярний серед громадян України. Але потрібно прагнути розширювати число учасників спортивних змагань з бойового хортингу.

Унікальність культури кожного народу є не тільки його відмітним знаком, а й становить феномен культурного різноманіття людської цивілізації в цілому. Таким феноменом в Україні є бойовий хортинг. Культура України повністю відображена в ньому, а також є невід'ємною його частиною. Україна – країна, що володіє величезним культурним спадком і багатовіковими військовими, бойовими, оздоровчими, лікувальними, культурними традиціями. Історичні та географічні особливості нашої країни сприяли тому, що Україна розвивалася як держава, де жили та розвивалися безліч культур, взаємодоповнюючи одна одну. Саме ця характерна риса робить український національний вид спорту привабливим для іноземців, які на протязі не одного століття намагаються осягнути загадкову українську душу, її доброту, щирість і довірливість, від якої іноді наш народ і страждає. Але бойовий хортинг, одночасно з виховними технологіями, є сильним прикладним одноборством, що підкреслює мужність і звитягу нашої нації.

Досягнення України в області спорту, літератури, музики, балету, театру, образотворчого мистецтва визнані в усьому світі. Бойовому хортингу виповнилося 11 років, і він тільки набирає обертів щодо свого розвитку в Україні і за кордоном. Але величезний потенціал бойового хортингу визнають не тільки українські майстри єдиноборств, а також провідні закордонні спеціалісти бойових мистецтв, які гарно відомі у світі.

Бойовий хортинг пронизаний культурою українців. Середовище життєдіяльності в сучасній Україні включає значну кількість цінних історичних об'єктів, пам'ятників історії і культури, об'єктів культурної спадщини, маємо свою вишиванку, свій вид спорту бойовий хортинг, свою мову і культуру. Виходячи із законодавства визначення (обґрунтування) історико-культурної цінності є актуальним для різних типів об'єктів як матеріальних, так і духовних, що володіють ознаками об'єкта культурної спадщини. Неозброєним оком видно те, що бойовий хортинг безсумнівно володіє ознаками спадщини українського народу.

У роботах з виявлення цінності бойового хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності бойового хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус бойового хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Національної федерації бойового хортингу України, яка планує набути статусу національної спортивної федерації.

У наукових публікаціях все частіше піднімаються питання актуалізації історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта історичного минулого в світлі сучасного спортивного розвитку людей. Питання актуальності кола робіт щодо виявлення, встановлення, визначення та збереження історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта культурної спадщини також широко висвітлюються. Сучасні дослідники історико-культурної цінності спадщини України більшою мірою орієнтуються на вивчення історичних і загальнотеоретичних проблем, змістовних методичних питань та традицій, якими користується бойовий хортинг у своїй роботі. Система представлена логічним порядком послідовних заходів – науково-дослідних, експертних та правових дій. Відомості про історико-культурну цінність бойового хортингу, виявлені у ході наукових досліджень, стають основою для визначення експертами особливостей національного виду спорту – його предмета діяльності.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;

бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Національної федерації бойового хортингу України.

Декларація
керівників і працівників всеукраїнської громадської організації, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій бойового хортингу в Україні

Ми, керівники і працівники всеукраїнської, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій бойового хортингу в Україні, відчуваючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток бойового хортингу і своєї країни заявляємо:

«Патріотизм»

1. Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства і керівниками громадських спортивних об'єднань бойового хортингу, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших сумісних зусиль, від того, як ми передамо вчення, бойові та культурні традиції українського народу залежить, яким буде світ, сім'я бойового хортингу, суспільство нового покоління.

Ми бажаємо мати мир для українців, здорове суспільство, міцну сім'ю, квітучу Державу, могутню Національну збірну команду України з бойового хортингу.

«Здорова нація»

2. Відчуваючи свою відповідальність перед майбутнім виду спорту – бойового хортингу, народженого та визнаного в країні, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвиненню в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразного сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.

«Професіоналізм»

3. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами бойового хортингу в Україні, ми бачимо перспективу розвитку в укріпленні професійних відносин між місцевими осередками Національної федерації бойового хортингу України. Відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в бойовому хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – віднині становляться життєвим девізом працюючого колективу Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»!

«З вірою в серці»

4. Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. Тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина в змозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найблагородніша з усіх професій на світі. Навчаючи бойовому хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

«Сім'я – центр життя людини»

5. Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив нашої федерації свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві такої моральності та істинного виховання.

«Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»

6. Кожна людина, яка займається в спортивних залах Національної федерації бойового хортингу України повинна відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

Наша організація обіцяє підтримувати і втілювати в життя програми Уряду України, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами і патріотами нашої Батьківщини.

Національна федерація бойового хортингу України – Федерація нашої Батьківщини!

Нехай слова Декларації нашої громадської організації, від кожного члена Федерації України доторкнуться до кожного українського гарячого і палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок в країні, здорове і радісне дитинство наших малюків, добробут та пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих в нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в наші конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Будемо гідні високого покликання українців!

Ці цінності декларує Національна федерація бойового хортингу України.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

КВАЛІФІКАЦІЙНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Монографія

Кваліфікаційну програму бойового хортингу в Україні прийнято на засіданні Президії Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 12.05.2020 р., протокол № 4 від 12.05.2020 р.

Редактори: *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректори: *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
Комп'ютерна верстка: *А. В. Тішин*

Підписано до друку 21.06.2020 р.	Папір офсетний	Зам. № 0136
Формат 70x108/16	Друк офсетний	Наклад 500 пр.
Умов. друк. арк. 15,31	Гарнітура Times	

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020